

VII OTWARTE MISTRZOSTWA WIELKOPOLSKI W KULTURYSTYCE I FITNESS

ELIMINACJE DO ARNOLD CLASSIC EUROPE

6-7 października 2023 r.

Grodzisk Wielkopolski

REGULAMIN

1. HONOROWY PATRONAT

- Burmistrz Grodziska Wielkopolskiego Pan Piotr Hojan

2. ORGANIZATORZY

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego

- Klub Sandow - Śrem

- Klub Behapowiec GYM

3. PARTNERZY

- BEHAPOWIEC GYM

- KLUB SANDOW - ŚREM

- KLUB SPORTOWY SANDOW ŚREM

- HOTEL REŚLIŃSKI***

- CATERING REŚLINSKI

4. TERMIN I MIEJSCE

Mistrzostwa Wielkopolski w Kulturystyce i Fitness odbędą się w Grodziskiej Hali Sportowej przy ul. Żwirki i Wigury 2A w dniach **6 października** (weryfikacja), **7 października 2023 r** (zawody)

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. 573 553 898).

Każdy Klub biorący udział w rywalizacji musi mieć opłaconą **składkę członkowską PZKFITS na 2023 rok**. Każdy startujący musi mieć opłaconą **Licencję PZKFITS na 2023 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. Jana III Sobieskiego 45 lok 402,02-930 Warszawa. (e-mail: pzkfits@pzkfits.pl, tel. 573 553 898).

Wysokość opłat podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFITS na 2023r., dostępnym na stronie internetowej [pzkfits.pl](https://www.pzkfits.pl) w zakładce „Komunikaty”.

<https://www.pzkfits.pl/wp-content/uploads/2023/02/KFO-2023v2.pdf>

Dla wszystkich kategorii **obowiązuje wpisowe w wysokości 300 zł** od zawodniczki/zawodnika. Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem (w polu: temat / tytułem) **imienia i nazwiska** zawodnika i dopiskiem z podaniem kodu **OMWKF2023** należy wpłacać do dnia **29.09.2023 r** na konto PZKFITS:

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

Dublowanie kategorii:

Oплата za start w dodatkowych kategoriach wynosi 100 zł za każdą z dodatkowych kategorii.

Oплата wnoszona po **29.09.2023** lub bezpośrednio przed zawodami (w dniu weryfikacji) wynosi 400 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 **29 września 2023** r, wypełniając formularz zamieszczony na stronie [pzkfits.pl](https://www.pzkfits.pl) pod poniższym adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2023-omwlpk-kif/87/>

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 **6 października 2023 r. (piątek)** i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie czynne w godz. **17:00 – 19:00 Grodziskiej Hali Sportowej** przy ul. **Żwirki i Wigury 2A**.

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

UWAGA!

Uczestnicy zawodów sami rezerwują sobie noclegi w hotelach.

8. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników zawodów odbędzie się **6 października 2023 r. (piątek)** w godz. **17:00 - 19:00 Grodziskiej Hali Sportowej** przy ul. **Żwirki i Wigury 2A**.

Na weryfikację posiadają prawo wejścia tylko zawodnicy startujący w zawodach.

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 **2023** rok

- Zaświadczenie lekarskie, zezwalające na start w zawodach sylwetkowych lub aktualną Książeczkę Zdrowia Sportowca.

Arnold Classic Europe: wszyscy zawodnicy ubiegający się o zakwalifikowanie do reprezentacji Polski na **Arnold Classic Europe** muszą zgłosić chęć swojego udziału do PZKFITS (pzkfits@pzkfits.pl), z kopią na adres amichalak5@gmail.com do dnia **27 września 2023 r.** Potwierdzeniem ich formy startowej będzie obowiązkowy udział w Mistrzostwach Wielkopolski.

Zawodnicy zobowiązani są posiadać ze sobą **stroje startowe do wszystkich rund oraz płytę CD z nagraniem do programu dowolnego (kulturystyka, classic physique i kulturystyka klasyczna mężczyzn oraz fitness atletyczne kobiet – 60 sekund; fitness akrobatyczne kobiet – 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 bezpośrednio po zakończeniu weryfikacji, około **godz. 19:15**, na której ogłoszony zostaje ostateczny program zawodów oraz wydanie identyfikatorów dla trenerów.

9. KATEGORIE:

Bikini kobiet do 160 cm

Bikini kobiet do 164 cm

Bikini kobiet do 169 cm

Bikini kobiet powyżej 169 cm

Bikini juniorek 16-23 lata open

Bikini weteranek >35 lat open

Wellness kobiet do 163 cm

Wellness kobiet +163 cm

Fitness sylwetkowe kobiet: open

Fitness atletyczne kobiet: open

Fitness artystyczne kobiet (od 14 lat, decyduje rocznik)

Fitness akrobatyczne 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 powyżej 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 powyżej 182 cm

Fitness plażowe weteranów open

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 - OPEN (tylko mistrzynie)
Wellness - OPEN (tylko mistrzynie)

Dublowanie kategorii: możliwy jest jednoczesny start zawodnika w następujących kategoriach:

- kulturystyka klasyczna – classic physique – kulturystyka
- fitness mężczyzn – fitness plażowe mężczyzn
- fitness akrobatyczne kobiet – fitness sylwetkowe kobiet
- fitness artystyczne kobiet – bikini kobiet

Oraz juniorzy i weterani w kategoriach seniorów.

ELIMINACJE DO ARNOLD CLASSIC EUROPE

Do reprezentacji Polski na Arnold Classic Europe 2023 w Madrycie automatycznie kwalifikują się pierwsze **czwórki z każdej kategorii wzrostowej / wagowej** oraz **pierwsze szóstki z kategorii open**. Pozostali – po konsultacji z trenerem kadry Bogdanem Szczotką.

Tam, gdzie rozgrywane są kategorie juniorów lub weteranów, one decydują o kwalifikacji do startu na ACE 2023 w kategoriach juniorów i weteranów. W pozostałych konkurencjach juniorzy i weterani startują z seniorami, ale kwalifikowani są niezależnie.

W konkurencjach nieobjętych programem zawodów zostaną przeprowadzone rundy eliminacyjne do reprezentacji na ACE 2023, jeśli tylko zgłoszą się chętni do startu.

A także juniorzy i weterani w kategorii seniorów.

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. 19:15.

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

Zabrania się zawodnikom wykorzystania holu na 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 rozprawczym. 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 – 7 października, godz. 9:00

I BLOK ZAWODÓW

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

I BLOK DEKORACJI

- Fitness sylwetkowe kobiet open
- Wellness kobiet do 163 cm
- Wellness kobiet +163 cm
- Fitness atletyczne kobiet open
- Kulturystyka juniorów open
- Bikini junierek **open**
- Bikini weteranek open

Wellness kobiet OPEN

Fitness artystyczne kobiet	finały, III runda (programy dowolne)
Fitness akrobatyczne 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)
Fitness artystyczne kobiet	finały, IV runda (ocena sylwetki)
Fitness akrobatyczne kobiet	finały, IV runda (ocena sylwetki)
Fitness mężczyzn	finały, IV runda (ocena sylwetki)
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)

II BLOK DEKORACJI

- Fitness artystyczne kobiet
- Fitness akrobatyczne kobiet
- Fitness mężczyzn
- Kulturystka klasyczna do 175 cm
- Kulturystyka klasyczna 180 cm
- Kulturystyka klasyczna +180 cm

- Classic physique open

Kulturystyka klasyczna OPEN

Przerwa obiadowa do godz. 14:00

Sobota – 7 października, godz. 14:00

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)
Fitness plażowe weteranów open	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 (zwroty)
Fitness plażowe mężczyzn do 179 cm	finały, II runda (zwroty)
Fitness plażowe weteranów open	finały, II runda (zwroty)
Kulturystyka mężczyzn do 70 kg	finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)
Kulturystyka mężczyzn do 75 kg	finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)
Kulturystyka mężczyzn do 80 kg	finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)
Kulturystyka mężczyzn do 85 kg	finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)

III BLOK DEKORACJI

- Fitness plażowe mężczyzn do 176 cm
- Fitness plażowe mężczyzn do 179 cm
- Fitness plażowe weteranów open
- Kulturystyka mężczyzn do 70 kg
- Kulturystyka mężczyzn do 75 kg
- Kulturystyka mężczyzn do 80 kg
- Kulturystyka mężczyzn do 85 kg

IV BLOK ZAWODÓW

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

- Kulturystyka służb mundurowych open
- Bikini kobiet do 160 cm
- Bikini kobiet do 164 cm
- Kulturystyka weteranów open

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 (zwroty)
Fitness plażowe mężczyzn +182 cm	finały, II runda (zwroty)
Fitness plażowe atletyczne open	finały, II runda (zwroty)

V BLOK DEKORACJI

Fitness plażowe mężczyzn do 182 cm

Fitness plażowe mężczyzn +182 cm

Fitness plażowe atletyczne open

Fitness plażowe mężczyzn OPEN

VI BLOK ZAWODÓW

Bikini kobiet do 169 cm

Bikini kobiet: +169 cm

Kulturystyka mężczyzn do 90 kg

Kulturystyka mężczyzn do 95 kg

Kulturystyka mężczyzn do 100 kg

Kulturystyka mężczyzn +100 kg

półfinały, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)

półfinały, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)

półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)

półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)

półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)

półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)

Bikini kobiet do 169 cm

Bikini kobiet +169 cm

Kulturystyka mężczyzn do 90 kg

Kulturystyka mężczyzn do 95 kg

Kulturystyka mężczyzn do 100 kg

Kulturystyka mężczyzn +100 kg

finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki)

finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki)

finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)

finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)

finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)

finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)

VI BLOK DEKORACJI

Bikini kobiet do 169 cm

Bikini kobiet +169 cm

Kulturystyka mężczyzn do 90 kg

Kulturystyka mężczyzn do 95 kg

Kulturystyka mężczyzn do 100 kg

Kulturystyka mężczyzn +100 kg

Bikini kobiet OPEN

Kulturystyka mężczyzn OPEN

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW BĘDZIE ZATWIERDZONY PO WERYFIKACJI

Ostateczny program zawodów zostanie opublikowany na stronie internetowej pzkfits.pl oraz przekazany sędziom funkcyjnym (głównym, sekretarzom, nagrań, rozprawczym) 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, nagrody . We wszystkich kategoriach za miejsca 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 lub Biuro Związku: 573 553 898,
pzkfits@pzkfits.pl

Wszelkie nowości i informacje o zawodach w wydarzeniu FB.

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

Zatwierdzam

mgr inż. Andrzej Michalak
Wiceprezes PZKFITS
05.07.2023

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]