

**49. MISTRZOSTWA POLSKI W KULTURYSTYCE
I FITNESS**

(ELIMINACJE DO MISTRZOSTW EUROPY IFBB)

31. DEBIUTY PZKFITS 2024
Kielce, 12-14 kwietnia 2024 r.

REGULAMIN

1. ORGANIZATORZY

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

2. PARTNERZY

- Marszałek Województwa Świętokrzyskiego
- Wojewoda Świętokrzyski
- Prezydent Miasta Kielce
- Starosta Świętokrzyski

3. TERMIN I MIEJSCE

Mistrzostwa Polski oraz Debiuty 2024 odbędą się w dniach:
13-14 kwietnia 2024 r.

**w Centrum Kongresowym Targów Kielce przy ul. Zakładowej 1
25-672 Kielce**

4. 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. +48 573 553 898, 22 258 03 55).

Każdy Klub biorący udział w rywalizacji musi mieć opłaconą **składkę członkowską PZKFITS na 2024 rok.**

Każdy startujący musi mieć opłaconą **Licencję PZKFITS na 2024 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. Sobieskiego 45, lok. 402, 02-930 Warszawa. (e-mail: pzkfits@pzkfits.pl, tel. +48 573 553 898).

Wysokość opłat podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFITS na 2024 r., dostępnym na stronie internetowej Związku w zakładce „Komunikaty”:

Mistrzostwa Polski Debiutantów otwarte są dla wszystkich osób, pragnących rozpocząć karierę wyczynową w kulturystyce lub fitness. Zawodnicy i zawodniczki **nie muszą** być zrzeszeni w organizacjach sportowych, ani być członkami PZKFITS.

UWAGA 1: W zawodach mogą startować osoby w wieku **od 16 lat** (decyduje rocznik).

W przypadku tegorocznych „Debiutów” będą to osoby urodzone w roku 2008 lub wcześniej. Jedynie w kategoriach fitness kobiet i fitness mężczyzn mogą startować osoby w wieku od 14 lat (decyduje rocznik, a więc te, które w tym roku kończą 14 lat i starsze).

UWAGA 2: W Debiutach nie mogą brać udziału osoby, które kiedykolwiek startowały na zawodach w jakiegokolwiek kategorii wchodzącej w skład kulturystyki lub fitness.

Zawodnicy startujący, którzy złamią ten punkt regulaminu zostaną zdyskwalifikowani.

Dla wszystkich konkurencji obowiązuje wpisowe w wysokości 300 zł od zawodniczki/ zawodnika za start w jednej kategorii w ramach Mistrzostw Polski i 300zł za start w jednej kategorii w ramach Debiutów. Opłata za start w kolejnych kategoriach: 150 zł za każdą z dodatkowych kategorii.

Uczestnicy biorący udział wyłącznie w eliminacjach do Mistrzostw Europy Juniorów i Weteranów w Kulturystyce i Fitness płacą wpisowe w wysokości 200 zł.

Kwotę z wyszczególnieniem nazwiska zawodnika (w polu: temat / tytułem) i dopiskiem „**MPS 2024**” należy wysłać do dn. **05.04.2024** na konto PZKFITS:
BANK PEKAO SA, Nr 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718

Wpisowe nie podlega zwrotowi w przypadku:

- negatywnej weryfikacji,
- rezygnacji zawodnika ze startu po weryfikacji,
- spóźnienia się zawodnika na start swojej kategorii.

UWAGA 1: Zgodnie z najnowszymi przepisami IFBB, startujący mogą wystąpić w więcej niż jednej kategorii startowej. Dopuszczalne dublowanie kategorii:

- **kulturystyka klasyczna igrzyskowa** - kulturystyka klasyczna - classic physique - kulturystyka
- fitness mężczyzn – fitness plażowe mężczyzn
- fitness akrobatyczne kobiet – fitness sylwetkowe kobiet
- fitness artystyczne kobiet - bikini kobiet – fit-model kobiet
- wellness kobiet – fit-model kobiet

Pozostali zawodnicy i zawodniczki mogą wystąpić tylko w jednej kategorii.

UWAGA 3: 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.

Pary fitness są dostępne tylko dla zawodników fitness plażowego oraz zawodniczek bikini.

Uwaga, nowość!!! Zawodniczki bikini startujące w parach fitness występują w pantoflach na wysokim obcasie, takich jakie nosi się w bikini kobiet.

UWAGA 4: W zawodach mogą startować osoby w wieku od 16 lat (decyduje rocznik).

W przypadku tej imprezy są to osoby urodzone w roku 2008 lub wcześniej. Jedynie w kategoriach fitness akrobatycznego i artystycznego kobiet oraz fitness mężczyzn mogą startować osoby w wieku od 14 lat (decyduje rocznik, a więc te, które w tym roku kończą 14 lat i starsze).

5. ZGŁOSZENIA

MISTRZOSTWA POLSKI: zgłoszenia imienne startujących należy przysłać do **05 kwietnia 2024 r.** FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY zamieszczony jest na stronie internetowej PZKFITS pod adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2024-mp-kif/91/>

UWAGA 5:

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.

DEBIUTY: Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać **do 05 kwietnia 2024 r.** wypełniając **FORMULARZ** zamieszczony na stronie PZKFITS pod poniższym adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2024-debiuty/92/>

Formularz niezawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

W zgłoszeniu każdy zawodnik lub zawodniczka musi podać:

- imię i nazwisko
- **miejsowość** zamieszkania
- dokładną **datę urodzenia**
- **dokładną kategorię** (wzrostowa lub wagowa), w której zamierza wystartować
- telefon kontaktowy
- adres e-mail

UWAGA 6: Debiutanci mogą wystartować na Mistrzostwach Polski w sobotę lub niedzielę, ale w tym wypadku muszą mieć wcześniej uregulowaną przynależność klubową! Wtedy wypełniają oba zgłoszenia (na Debiuty i na MP).

Obowiązuje wpisowe w wysokości **300 zł** od zawodniczki/zawodnika, wpłacane na konto PZKFITS: **BANK PEKAO SA, Nr 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718**

z podaniem imienia i nazwiska zawodnika z dopiskiem „**Debiuty**”, za którego wnoszona jest opłata. Opłata za start w dodatkowych kategoriach: **150 zł** za każdą z dodatkowych kategorii.

UWAGA 7:

Nie ma możliwości zgłoszenia się zawodnika na weryfikacji bez wcześniejszego zgłoszenia internetowego. Na weryfikacji dopuszczalna jest zmiana kategorii i zgłoszenie się w dodatkowej kategorii.

Osoby startujące, które wniosły opłatę w formie przelewu bankowego, proszone są o zabranie ze sobą wydruku potwierdzającego dokonanie przelewu. Na weryfikacji każdy zawodnik otrzyma **opaskę na nadgarstek**, którą musi nosić przez cały czas trwania imprezy. Opaska ta umożliwia wejście na halę oraz poruszanie się po zapleczu sceny.

6. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników Mistrzostw Polski i Debiutów odbędzie się 13 kwietnia 2024 r. (sobota) w godz. 09:00 – 11:30 we wskazanym pomieszczeniu Centrum Kongresowego Targów Kielce, ul. Zakładowa 1.

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.

7. ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA:

- Mistrzostwa Europy w Kulturystyce
- Mistrzostwa Europy w Fitness
- Mistrzostwa Europy Juniorów i Weteranów w Kulturystyce i Fitness
- **Mistrzostwa Europy w Fit-Model**

Zawodnicy i zawodniczki planujący uczestnictwo w Mistrzostwach Europy muszą **zadeklarować chęć swojego** wyjazdu już na weryfikacji w Kielcach, w sobotę, 13 kwietnia.

Eliminacje na Mistrzostwa Europy w Kulturystyce oraz Mistrzostwa Europy w Fitness: wszyscy zawodnicy i wszystkie zawodniczki ubiegające się o zakwalifikowanie do reprezentacji Polski na w/w zawody muszą wystartować w Mistrzostwach Polski.

Wszystkie pary muszą wystąpić w Mistrzostwach.

Seniorzy i seniorki, którzy zakwalifikują się do finałowych szóstek, automatycznie kwalifikują się do reprezentacji Polski na ME. Dodatkowe eliminacje nie będą rozgrywane. Pozostałe osoby – po uzyskaniu rekomendacji trenera kadry narodowej.

Ważne, nowość!!! W eliminacjach juniorów w fitness plażowym mogą brać udział zawodnicy, którzy w 2024 r **obchodzą 15. urodziny (rocznik 2009)!** Na ME Juniorów w tej konkurencji będą rozgrywane kategorie **15-17 lat, 18-20 lat i 21-23 lata.**

Ważne, nowość!!! W kategorii weteranek fitness sylwetkowego, bikini kobiet oraz wellness wprowadza się **kategorię powyżej 50 lat.** Będą więc kategorie: **45-49 lat oraz powyżej 50 lat.** Na ME 2024 będą rozgrywane jako test. Takie zawodniczki mogą wziąć udział w eliminacjach.

Ważne, nowość!!! Wprowadza się kategorię **junioerek w fit-model 16-23 lata rozgrywaną jako open.** Takie zawodniczki mogą wziąć udział w eliminacjach.

Ważne, nowość!!! Wprowadza się kategorię **weteranów w kulturystyce powyżej 65 lat.** Tacy zawodnicy mogą wziąć udział w eliminacjach.

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. 200 zł. Zawodnicy ci muszą przysłać zgłoszenie zgodnie z niniejszym regulaminem.

W kulturystyce klasycznej, classic physique i kulturystyce dopuszcza się 2 kg nadwagi (**wyłącznie** dla zawodników biorących udział w eliminacjach). **Rundy eliminacyjne będą rozgrywane jedynie jako runda oceny umięśnienia. Brązowanie ciała nie jest wymagane.**

Juniorzy w fitness akrobatycznym i fitness artystycznym oraz juniorzy w fitness muszą wystartować w Mistrzostwach (dodatkowe rundy eliminacyjne nie będą dla nich rozgrywane).

Na ME 2024 będą rozgrywane dwie grupy wiekowe juniorek i juniorów w każdej konkurencji: **16-20 lat oraz 21-23 lata.**

Eliminacje juniorów i juniorek 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/juniorek młodszych.

Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność. Zobowiązani są posiadać:

- Dokument tożsamości ze zdjęciem, zawierający dokładną datę urodzenia,
- Licencję Zawodnika PZKFITS opłaconą na 2024 r (lub potwierdzenie dokonania opłaty licencyjnej) – **nie obowiązuje zawodników startujących tylko w Debiutach.**
- Dowód wniesienia opłaty startowej (wydruk dokonania wcześniejszego przelewu lub KP wystawione na zawodach).

Zawodnicy przystępujący do rywalizacji na zawodach oświadczają, że posiadają zaświadczenia lekarskie zezwalające na współzawodnictwo sportowe zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 22 lipca 2016 r. (tekst jednolity ogłoszony obwieszczeniem Ministra Zdrowia z dnia 7 maja 2020 r. poz. 812). Kluby uczestniczące w rywalizacji sportowej powinny posiadać ubezpieczenie OC, zaś zawodnicy ubezpieczenie NNW.

Zawodnicy zobowiązani są posiadać ze sobą **wszystkie stroje startowe** oraz **nośnik USB** z nagraniem w formacie mp3 do programu dowolnego (kulturystyka mężczyzn, kulturystyka klasyczna, classic physique i fitness atletyczne kobiet – 60 sekund, fitness i pary mieszane – 90 sekund).

W przypadku problemu z odtworzeniem nagrania organizator zastrzega sobie prawo zastosowania własnego podkładu muzycznego.

W tekstach utworów wykorzystywanych do programów dowolnych nie mogą pojawiać się słowa wulgarne, obraźliwe i bluźniercze. To samo dotyczy uczestnictwa w zawodach międzynarodowych IFBB.

Ważne!!! Ostatnie decyzje IFBB odnośnie strojów startowych:

- **Spodenki męskie do kulturystyki** muszą posiadać minimum 5 cm wysokości po bokach (na biodrach). Muszą być w jednym, dowolnym kolorze, nieprzezroczyste, bez ornamentacji i przykrywać $\frac{3}{4}$ pośladków.

- **Spodenki męskie do kulturystyki igrzyskowej, kulturystki klasycznej, classic physique, fitness mężczyzn i fit-model mężczyzn** muszą mieć co najmniej 15 cm wysokości po bokach (na biodrach). Muszą być w jednym, dowolnym kolorze, nieprzezroczyste, bez ornamentacji i przykrywać całe pośladki oraz dolną część brzucha.

- **Kostium bikini kobiet:** dolna część kostiumu bikini nie może posiadać konektorów oraz musi zakrywać co najmniej $\frac{1}{3}$ pośladków. W pozostałych konkurencjach kobiecych $\frac{1}{2}$ pośladków musi być zakryta.

- **W kulturystyce igrzyskowej, klasycznej oraz classic physique** obecnie nie wykonuje się już 4 zwrotów.

- **Zawodniczki bikini występujące w parach fitness** noszą pantofle na wysokim obcasie, takie jak w konkurencji bikini kobiet.

- **Nowe stroje do fit-model mężczyzn:**

- **Runda 1:** Tylko spodenki takie jak w kulturystyce klasycznej: jednobarwne, w dowolnym kolorze, 15 cm wysokości na biodrach.

- **Runda 2:** bez obuwia, dżinsy i koszulka gimnastyczna jednobarwna, matowa.

Narada Techniczna sędziów i kierowników ekip odbędzie się, bezpośrednio po zakończeniu weryfikacji, około **godz. 11:45**, na której ogłoszony zostaje ostateczny program zawodów.

8. KATEGORIE:

MISTRZOSTWA POLSKI W KULTURYSTYCE:

Kulturystyka klasyczna igrzyskowa mężczyzn: open

Kulturystyka klasyczna mężczyzn: 171 cm, 175 cm, 180 cm, +180 cm

Kulturystyka mężczyzn: 80 kg, 90 kg, 100 kg, +100 kg, open

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

Fitness plażowe mężczyzn: 173 cm, 179 cm, 182 cm, +182 cm, open

Fitness plażowe atletyczne mężczyzn: open

Pary mieszane: open

MISTRZOSTWA POLSKI W FITNESS:

Fitness sylwetkowe kobiet: 163 cm, +163 cm; open

Bikini kobiet: 158 cm, 162 cm, 166 cm, 169 cm; +169 cm, open
Wellness kobiet: 163 cm, +163 cm, open
Fitness atletyczne kobiet: open
Fitness akrobatyczne kobiet: open
Fitness artystyczne kobiet: open
Fitness mężczyzn: open
Fit-model kobiet: open
Fit-model mężczyzn: open
Pary fitness: open

DEBIUTY:

Fitness plażowe mężczyzn:	173 cm, 179 cm, 182 cm i +182 cm
Fitness plażowe atletyczne:	open
Kulturystyka klasyczna mężczyzn:	178 cm, +178 cm
Classic physique mężczyzn:	open
Kulturystyka mężczyzn:	80 kg, 90 kg, +90 kg
Fitness sylwetkowe kobiet:	open
Fitness akrobatyczne kobiet:	open
Fitness artystyczne kobiet:	open
Bikini kobiet:	162 cm, 166 cm, 169 cm, +169 cm
Wellness kobiet:	open
Fit-model kobiet:	open
Fitness atletyczne kobiet:	open
Fitness mężczyzn:	open
Fit-model mężczyzn:	open

Uwaga 8: Wykonywanie elementów akrobatycznych w programach dowolnych w kulturystyce, kulturystyce klasycznej, classic physique 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.

Uwaga 9: W fitness artystycznym kobiet nie wolno wykonywać takich elementów akrobatycznych jak: salta, gwiazdy bez podparcia rękami, przerzuty, rundaki oraz wychwyty z głowy (sprężynki), a także ich kombinacje.

Uwaga 10: W kategorii par fitness mogą brać udział wyłącznie zawodniczki bikini oraz zawodnicy fitness plażowego mężczyzn.

Uwaga 11: 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 12: Jeśli w jakiejś kategorii będzie 17 lub mniej startujących, nie rozgrywa się eliminacji w tej kategorii, a jedynie półfinały.

Uwaga 13: Jeśli w jakiejś kategorii będzie 7 lub mniej startujących, nie rozgrywa się półfinałów w tej kategorii, a jedynie finały.

9. PROGRAM MISTRZOSTW POLSKI I DEBIUTÓW W KIELCACH

13 kwietnia 2024 r (sobota)

09:00 - 11:30 – Weryfikacja

11:45 – Narada Techniczna

13 kwietnia 2024 r (sobota)

godz. 13:00 – SESJA POPOŁUDNIOWA:

1 BLOK ZAWODÓW:

DEBIUTY: Fitness akrobatyczne kobiet open: półfinały – Runda 1 (program)

DEBIUTY: Fitness artystyczne kobiet open: półfinały – Runda 1 (program)

DEBIUTY: Fitness mężczyzn open: półfinały – Runda 1 (program)

MPF: Fitness akrobatyczne kobiet open: półfinały – Runda 1 (program)

MPF: Fitness artystyczne kobiet open: półfinały – Runda 1 (program)

MPF: Fitness mężczyzn open: półfinały – Runda 1 (program)

DEBIUTY: Fitness sylwetkowe kobiet open: półfinały – Runda 1 (porównania)

MPF: Fitness sylwetkowe kobiet 163 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

MPF: Fitness sylwetkowe kobiet +163 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

DEBIUTY: Wellness kobiet open: półfinały – Runda 1 (porównania)

MPF: Wellness kobiet 163 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

MPF: Wellness kobiet +163 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

DEBIUTY: Fitness sylwetkowe kobiet open: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)

MPF: Fitness sylwetkowe kobiet 163 cm: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)

MPF: Fitness sylwetkowe kobiet +163 cm: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)

DEBIUTY: Wellness kobiet open: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)

MPF: Wellness kobiet 163 cm: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)

MPF: Wellness kobiet +163 cm: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)

DEBIUTY: Fitness akrobatyczne kobiet open: półfinały – Runda 2 (ocena sylwetki)

MPF: Fitness akrobatyczne kobiet open: półfinały – Runda 2 (ocena sylwetki)

DEBIUTY: Fitness artystyczne kobiet open: półfinały – Runda 2 (ocena sylwetki)

MPF: Fitness artystyczne kobiet open: półfinały – Runda 2 (ocena sylwetki)

DEBIUTY: Fitness mężczyzn open: półfinały – Runda 2 (ocena sylwetki)

MPF: Fitness mężczyzn open: półfinały – Runda 2 (ocena sylwetki)

- 1 BLOK DEKORACJI:

- **DEBIUTY:** Fitness sylwetkowe kobiet open

- **MPF:** Fitness sylwetkowe kobiet 163 cm

- **MPF:** Fitness sylwetkowe kobiet +163 cm

- **DEBIUTY:** Wellness kobiet open

- **MPF:** Wellness kobiet 163 cm

- **MPF:** Wellness kobiet +163 cm

- **MPF:** FITNESS SYLWETKOWE Kobiet OPEN + DEKORACJA

- **MPF:** WELLNESS Kobiet OPEN + DEKORACJA

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2024:

- **Juniorki w fitness sylwetkowym:** runda kwalifikacyjna jako open (zwroty i porównania)

- **Weteranki w fitness sylwetkowym:** runda kwalifikacyjna jako open (zwroty i porównania)

- **Juniorki wellness:** runda kwalifikacyjna jako open (zwroty i porównania)

- **Weteranki wellness:** runda kwalifikacyjna jako open (zwroty i porównania)

2 BLOK ZAWODÓW:

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

DEBIUTY: Kulturystyka klasyczna mężczyzn 178 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
DEBIUTY: Kulturystyka klasyczna mężczyzn +178 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
MPK: Kulturystyka klasyczna mężczyzn 171 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
MPK: Kulturystyka klasyczna mężczyzn 175 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
MPK: Kulturystyka klasyczna mężczyzn 180 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
MPK: Kulturystyka klasyczna mężczyzn +180 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

MPK: Kulturystyka klasyczna igrzyskowa mężczyzn open: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
MPK: Kulturystyka klasyczna igrzyskowa mężczyzn open: finały – Runda 3 (program)
DEBIUTY: Kulturystyka klasyczna mężczyzn 178 cm: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
DEBIUTY: Kulturystyka klasyczna mężczyzn 178 cm: finały – Runda 3 (program)
DEBIUTY: Kulturystyka klasyczna mężczyzn +178 cm: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
DEBIUTY: Kulturystyka klasyczna mężczyzn +178 cm: finały – Runda 3 (program)
MPK: Kulturystyka klasyczna mężczyzn 171 cm: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
MPK: Kulturystyka klasyczna mężczyzn 171 cm: finały – Runda 3 (program)
MPK: Kulturystyka klasyczna mężczyzn 175 cm: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
MPK: Kulturystyka klasyczna mężczyzn 175 cm: finały – Runda 3 (program)
MPK: Kulturystyka klasyczna mężczyzn 180 cm: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
MPK: Kulturystyka klasyczna mężczyzn 180 cm: finały – Runda 3 (program)
MPK: Kulturystyka klasyczna mężczyzn +180 cm: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
MPK: Kulturystyka klasyczna mężczyzn +180 cm: finały – Runda 3 (program)

2 BLOK DEKORACJI:

- **DEBIUTY:** Kulturystyka klasyczna mężczyzn 178 cm
- **DEBIUTY:** Kulturystyka klasyczna mężczyzn +178 cm
- **MPK:** Kulturystyka klasyczna igrzyskowa mężczyzn open
- **MPK:** Kulturystyka klasyczna mężczyzn 171 cm
- **MPK:** Kulturystyka klasyczna mężczyzn 175 cm
- **MPK:** Kulturystyka klasyczna mężczyzn 180 cm
- **MPK:** Kulturystyka klasyczna mężczyzn +180 cm

DEBIUTY: KULTURYSTYKA KLASYCZNA OPEN + DEKORACJA

MPK: KULTURYSTYKA KLASYCZNA OPEN + DEKORACJA

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2024:

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

3 BLOK ZAWODÓW:

DEBIUTY: Fitness akrobatyczne kobiet open: **finały** – Runda 3 (program)
DEBIUTY: Fitness artystyczne kobiet open: **finały** – Runda 3 (program)
DEBIUTY: Fitness mężczyzn open: **finały** – Runda 3 (program)

DEBIUTY: Fitness atletyczne kobiet: półfinały – Runda 1 (porównania)
MPF: Fitness atletyczne kobiet: półfinały – Runda 1 (porównania)

MPF: Fitness akrobatyczne kobiet open: **finały** – Runda 3 (program)
MPF: Fitness artystyczne kobiet open: **finały** – Runda 3 (program)

MPF: Fitness mężczyzn open: **finały** – Runda 3 (program)

DEBIUTY: Fitness atletyczne kobiet: **finały** – Runda 2 (oży obowiązkowe)

DEBIUTY: Fitness atletyczne kobiet: **finały** – Runda 3 (program)

MPF: Fitness atletyczne kobiet: **finały** – Runda 2 (oży obowiązkowe)

MPF: Fitness atletyczne kobiet: **finały** – Runda 3 (program)

DEBIUTY: Fitness akrobatyczne kobiet open: **finały** – Runda 4 (zwroty)

MPF: Fitness akrobatyczne kobiet open: **finały** – Runda 4 (zwroty)

DEBIUTY: Fitness artystyczne kobiet open: **finały** – Runda 4 (zwroty)

MPF: Fitness artystyczne kobiet open: **finały** – Runda 4 (zwroty)

DEBIUTY: Fitness mężczyzn open: **finały** – Runda 4 (zwroty)

MPF: Fitness mężczyzn open: **finały** – Runda 4 (zwroty)

3 BLOK DEKORACJI:

- **DEBIUTY:** Fitness akrobatyczne kobiet

- **MPF:** Fitness akrobatyczne kobiet

- **DEBIUTY:** Fitness artystyczne kobiet

- **MPF:** Fitness artystyczne kobiet

- **DEBIUTY:** Fitness mężczyzn

- **MPF:** Fitness mężczyzn

- **DEBIUTY:** Fitness atletyczne kobiet

- **MPF:** Fitness atletyczne kobiet

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2024:

- **Weteranki w fitness atletycznym:** runda kwalifikacyjna jako open (zwroty, pozy obowiązkowe, porównania, bez programów dowolnych)

14 kwietnia 2024 r (niedziela)

godz. 09:30 – SESJA PRZEDPOŁUDNIOWA:

4 BLOK ZAWODÓW:

DEBIUTY: Fitness plażowe mężczyzn 173 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

MPK: Fitness plażowe mężczyzn 173 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

DEBIUTY: Fitness plażowe mężczyzn 179 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

MPK: Fitness plażowe mężczyzn 179 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

DEBIUTY: Fitness plażowe mężczyzn 182 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

MPK: Fitness plażowe mężczyzn 182 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

DEBIUTY: Fitness plażowe mężczyzn +182 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

MPK: Fitness plażowe mężczyzn +182 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

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

MPF: Pary fitness open: **półfinały** – Runda 1 (zwroty)

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

MPF: Pary fitness open: **finały** – Runda 2 (prezentacja + zwroty)

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

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

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

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

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

- MPK:** Fitness plażowe mężczyzn 179 cm: **finały** – Runda 2 (zwroty)
- DEBIUTY:** Fitness plażowe mężczyzn 182 cm: **finały** – Runda 2 (zwroty)
- MPK:** Fitness plażowe mężczyzn 182 cm: **finały** – Runda 2 (zwroty)
- DEBIUTY:** Fitness plażowe mężczyzn +182 cm: **finały** – Runda 2 (zwroty)
- MPK:** Fitness plażowe mężczyzn +182 cm: **finały** – Runda 2 (zwroty)

4 BLOK DEKORACJI:

- **MPF:** Pary fitness open
- **DEBIUTY:** Fitness plażowe atletyczne mężczyzn
- **MPK:** Fitness plażowe atletyczne mężczyzn
- **DEBIUTY:** Fitness plażowe mężczyzn 173 cm
- **DEBIUTY:** Fitness plażowe mężczyzn 179 cm
- **DEBIUTY:** Fitness plażowe mężczyzn 182 cm
- **DEBIUTY:** Fitness plażowe mężczyzn +182 cm
- **MPK:** Fitness plażowe mężczyzn 173 cm
- **MPK:** Fitness plażowe mężczyzn 179 cm
- **MPK:** Fitness plażowe mężczyzn 182 cm
- **MPK:** Fitness plażowe mężczyzn +182 cm

DEBIUTY: FITNESS PLAŻOWE MĘŻCZYZN OPEN + DEKORACJA

MPK: FITNESS PLAŻOWE MĘŻCZYZN OPEN + DEKORACJA

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2024:

- **Juniorzy w fitness plażowym (od 15 lat):** runda eliminacyjna jako open (zwroty, porównania)
- **Weterani w fitness plażowym:** runda eliminacyjna jako open (zwroty, porównania)

5 BLOK ZAWODÓW

- DEBIUTY:** Classic physique mężczyzn open: półfinały – Runda 1 (porównania)
- MPK:** Classic physique mężczyzn 175 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
- MPK:** Classic physique mężczyzn +175 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

- DEBIUTY:** Classic physique mężczyzn open: **finały** – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
- DEBIUTY:** Classic physique mężczyzn open: **finały** – Runda 3 (program)
- MPK:** Classic physique mężczyzn 175 cm: **finały** – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
- MPK:** Classic physique mężczyzn 175 cm: **finały** – Runda 3 (program)
- MPK:** Classic physique mężczyzn +175 cm: **finały** – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
- MPK:** Classic physique mężczyzn +175 cm: **finały** – Runda 3 (program)

- DEBIUTY:** Bikini 162 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
- MPF:** Bikini 162 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
- DEBIUTY:** Bikini 166 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
- MPF:** Bikini 166 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

- DEBIUTY:** Bikini 162 cm: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)
- MPF:** Bikini 162 cm: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)
- DEBIUTY:** Bikini 166 cm: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)
- MPF:** Bikini 166 cm: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)

- 5 BLOK DEKORACJI:

- **DEBIUTY:** Classic physique mężczyzn open
- **MPK:** Classic physique mężczyzn 175 cm
- **MPK:** Classic physique mężczyzn +175 cm
- **DEBIUTY:** Bikini 162 cm
- **DEBIUTY:** Bikini 166 cm
- **MPF:** Bikini 162 cm
- **MPF:** Bikini 166 cm

MPK: CLASSIC PHYSIQUE OPEN + DEKORACJA

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2024:

- **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

PRZERWA 40 MINUT

14 kwietnia 2024 r (niedziela)

SESJA POPOŁUDNIOWA:

6 BLOK ZAWODÓW

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

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

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

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

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

MPK: Kulturystyka mężczyzn 100 kg: półfinały – Runda 1 (porównania)

MPK: Kulturystyka mężczyzn +100 kg: półfinały – Runda 1 (porównania)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

MPK: Kulturystyka mężczyzn 100 kg: **finały** – Runda 2 (pozy obowiązkowe)

MPK: Kulturystyka mężczyzn 100 kg: **finały** – Runda 3 (program)

MPK: Kulturystyka mężczyzn +100 kg: **finały** – Runda 2 (pozy obowiązkowe)

MPK: Kulturystyka mężczyzn +100 kg: **finały** – Runda 3 (program)

6 BLOK DEKORACJI:

- **DEBIUTY:** Kulturystyka mężczyzn 80 kg

- **DEBIUTY:** Kulturystyka mężczyzn 90 kg

- **DEBIUTY:** Kulturystyka mężczyzn +90 kg

- **MPK:** Kulturystyka mężczyzn 80 kg

- **MPK:** Kulturystyka mężczyzn 90 kg
- **MPK:** Kulturystyka mężczyzn 100 kg
- **MPK:** Kulturystyka mężczyzn +100 kg

DEBIUTY: KULTURYSTYKA MĘŻCZYŹN OPEN + DEKORACJA

MPK: KULTURYSTYKA MĘŻCZYŹN OPEN + DEKORACJA

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2024:

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

7 BLOK ZAWODÓW

DEBIUTY: Fit-model kobiet open: półfinały – Runda 1 (porównania)

MPF: Fit-model kobiet open: półfinały – Runda 1 (porównania)

DEBIUTY: Fit-model mężczyzn open: półfinały – Runda 1 (porównania, spodenki)

MPF: Fit-model mężczyzn open: półfinały – Runda 1 (porównania, spodenki)

DEBIUTY: Bikini 169 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

MPF: Bikini 169 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

DEBIUTY: Bikini +169 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

MPF: Bikini +169 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

DEBIUTY: Fit-model kobiet open: **półfinały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty, suknia)

MPF: Fit-model kobiet open: **półfinały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty, suknia)

DEBIUTY: Fit-model mężczyzn open: **półfinały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty, dzinsy + koszulka gimnastyczna)

MPF: Fit-model mężczyzn open: **półfinały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty, dzinsy + koszulka gimnastyczna)

MPK: Pary mieszane: **finały** – Runda 3 (pozy obowiązkowe oraz dogrywka)

DEBIUTY: Bikini 169 cm: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)

MPF: Bikini 169 cm: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)

DEBIUTY: Bikini +169 cm: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)

MPF: Bikini +169 cm: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)

DEBIUTY: Fit-model kobiet open: **finały** – Runda 3 (I-walking, zwroty, strój jednocz.)

MPF: Fit-model kobiet open: **finały** – Runda 3 (I-walking, zwroty, strój jednocz.)

DEBIUTY: Fit-model mężczyzn: **finały** – Runda 3 (prezentacja indyw., zwroty, spodenki)

MPF: Fit-model mężczyzn: **finały** – Runda 3 (prezentacja indyw., spodenki)

MPK: Pary mieszane: **finały** – Runda 4 (program dowolny 90 s)

7 BLOK DEKORACJI:

- **DEBIUTY:** Bikini kobiet 169 cm

- **MPF:** Bikini kobiet 169 cm

- **DEBIUTY:** Bikini kobiet +169 cm

- **MPF:** Bikini kobiet +169 cm

- **MPK:** Pary mieszane

DEBIUTY: Fit-model mężczyzn: **finały** – Runda 4 (prezentacja indyw., zwroty, koszulka gimn.)

MPF: Fit-model mężczyzn: **finały** – Runda 4 (prezentacja indyw., zwroty, koszulka gimn.)

DEBIUTY: Fit-model kobiet open: **finały** – Runda 4 (I-walking, zwroty, suknia)

MPF: Fit-model kobiet open: **finały** – Runda 4 (I-walking, zwroty, suknia)

8 BLOK DEKORACJI:

- **DEBIUTY:** Fit-model mężczyzn open

- **MPF:** Fit-model mężczyzn open

- **DEBIUTY:** Fit-model kobiet open

- **MPF:** Fit-model kobiet open

- **DEBIUTY:** BIKINI Kobiet OPEN + DEKORACJA

- **MPF:** BIKINI Kobiet OPEN + DEKORACJA

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2024:

- **Juniorki bikini:** runda kwalifikacyjna jako open (zwroty i porównania)

- **Juniorki fit-model:** runda kwalifikacyjna jako open (zwroty i porównania, strój jednoczęściowy)

- **Weteranki bikini:** runda kwalifikacyjna jako open (zwroty i porównania)

– Ogłoszenie wyników klasyfikacji drużynowej Mistrzostw Polski w Kulturystyce

– Ogłoszenie wyników klasyfikacji drużynowej Mistrzostw Polski w Fitness

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW ZOSTANIE USTALONY PO WERYFIKACJI

Ostateczny program zawodów przekazywany jest niezwłocznie sędziom funkcyjnym (głównym, sekretarzom, nagrań, rozprawczającym), 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 poinformowaniu o nim zawodników swojego klubu.

Z uwagi na liczbę zgłoszonych zawodników, niektóre kategorie mogą zostać połączone, co wpływa na kolejność startu!!

Za wszelkie zniszczenia, w tym ubrudzenia preparatami brązującymi odpowiedzialność materialną ponosi ich sprawca!

10. PUNKTACJA DRUŻYNOWA:

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

- 3 najlepszych zawodników w kulturystyce
- 2 najlepszych zawodników w kulturystyce klasycznej
- 1 zawodnika w kulturystyce igrzyskowej
- 3 najlepszych zawodników w fitness plażowym mężczyzn
- 1 zawodnika w fitness plażowym atletycznym mężczyzn
- 1 zawodnika w classic physique
- 1 pary mieszanej

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

- 1 zawodniczki w fitness sylwetkowym kobiet
- 3 najlepszych zawodniczek w bikini kobiet
- 1 zawodniczki w fitness atletycznym kobiet
- 1 zawodniczki w fitness akrobatycznym kobiet

- 1 zawodniczki w fitness artystycznym kobiet
- 1 zawodniczki w wellness kobiet
- 1 zawodnika w fitness mężczyzn
- 1 zawodniczki w fit-model kobiet
- 1 zawodnika w fit-model mężczyzn
- 1 pary fitness

11. PRZEPISY SPORTOWE I SĘDZIOWSKIE

Zawody będą prowadzone i sędziowane według przepisów PZKFITS (IFBB) dostępnych w wersji polskojęzycznej na stronie PZKFITS w zakładce „Przepisy”:

<https://www.pzkfits.pl/przepisy-kulturystyka-i-fitness/>

12. 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.

Nagrody finansowe:

- Kulturystyka Klasyczna overall 1 miejsce: 1000; drugie miejsce 600; trzecie miejsce 400
- Classic Physique: 1 miejsce: 1000; drugie miejsce 600; trzecie miejsce 400
- Bikini Fitness overall: 1 miejsce: 1000; drugie miejsce 600; trzecie miejsce 400
- Kulturystyka overall: 1 miejsce: 1000; drugie miejsce 600; trzecie miejsce 400
- Fitness plażowe mężczyzn overall: 1 miejsce: 700; drugie miejsce 500; trzecie miejsce 300
- Fitness akrobatyczne: 1 miejsce: 700; drugie miejsce 500; trzecie miejsce 300
- Fitness artystyczne: 1 miejsce: 700; drugie miejsce 500; trzecie miejsce 300
- Wellnes overall: 1 miejsce: 700; drugie miejsce 500; trzecie miejsce 300

13. KOMISJA SĘDZIOWSKA:

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

14. 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.

15. INFORMACJE:

Wszelkich informacji o zawodach udziela:

Biuro PZKFITS: tel. +48 573 553 898, e-mail: pzkfits@pzkfits.pl

Zatwierdzam

Wiceprezes PZKFITS
mgr inż. Andrzej Michalak

dn. 02.02.2024 r

ZAŁĄCZNIK:

Limity IFBB na 2024 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]