



Federația Română de Culturism și Fitness

Cupa Federației, Bacău 2026





DISCIPLINE DESCHISE PENTRU INSCRIERE **și PROGRAM PROVIZORIU**

VINERI, 18 SEPTEMBRIE 2026:

Orele 15:00 – 18:00 - Cântarul Oficial
Locația : Central Plaza

SÂMBĂTA, 19 SEPTEMBRIE 2026:

Ora 10:00 – Debut Competiție
Locația: Central Plaza

www.frcf.ro



I. JUNIORI FEMININ

NR.	DISCIPLINA	CATEGORIA
1	WOMEN'S ARTISTIC FITNESS	OPEN
2	WOMEN'S ACROBATIC FITNESS	OPEN
3	WOMEN'S BODYFITNESS	OPEN
4	WOMEN'S BIKINI	166 cm
5	WOMEN'S BIKINI	+166 cm
6	WOMEN'S WELLNESS	OPEN

II. JUNIORI MASCULIN

NR.	DISCIPLINA	CATEGORIA
1	MEN'S PHYSIQUE	174 cm
2	MEN'S PHYSIQUE	+174 cm
3	MEN'S FIT	OPEN
4	CLASSIC BODYBUILDING	OPEN
5	CULTURISM	OPEN (15 - 20 ani)
6	CULTURISM	75 kg (21-23 ani)
7	CULTURISM	+75 kg (21-23 ani)



III. SENIORI FEMININ		
NR.	DISCIPLINA	CATEGORIA
1	WOMEN'S ARTISTIC FITNESS	OPEN
2	WOMEN'S ACROBATIC FITNESS	OPEN
3	WOMEN'S BODYFITNESS	OPEN
4	WOMEN'S PHYSIQUE	OPEN
5	WOMEN'S BIKINI	158 cm
6	WOMEN'S BIKINI	160 cm
7	WOMEN'S BIKINI	162 cm
8	WOMEN'S BIKINI	164 cm
9	WOMEN'S BIKINI	166 cm
10	WOMEN'S BIKINI	169 cm
11	WOMEN'S BIKINI	172 cm
12	WOMEN'S BIKINI	+172 cm
13	WOMEN'S BODYFITNESS	OPEN
14	WOMEN'S WELLNESS	OPEN
15	WOMEN'S FIT MODEL	OPEN
16	FIT PAIRS	OPEN



IV. SENIORI MASCULIN

NR.	DISCIPLINA	CATEGORIA
1	WHEELCHAIR BODYBUILDING	OPEN
2	MEN'S PHYSIQUE	170 cm
3	MEN'S PHYSIQUE	173 cm
4	MEN'S PHYSIQUE	176 cm
5	MEN'S PHYSIQUE	179 cm
6	MEN'S PHYSIQUE	182 cm
7	MEN'S PHYSIQUE	+182 cm
8	MUSCULAR MEN'S PHYSIQUE	OPEN
9	MEN'S FIT	OPEN
10	CLASSIC PHYSIQUE	OPEN
11	CLASSIC BODYBUILDING	OPEN
12	CULTURISM	70 kg
13	CULTURISM	80 kg
14	CULTURISM	90 kg
15	CULTURISM	+90 kg
16	MEN FIT MODEL	OPEN



V. MASTER FEMININ

Nr.	DISCIPLINA	CATEGORIA
1	WOMEN'S BIKINI	OPEN
2	WOMEN'S BODYFITNESS	OPEN
3	WOMEN'S WELLNESS	OPEN

VI. MASTER MASCULIN

Nr.	DISCIPLINA	CATEGORIA
1	MEN'S PHYSIQUE	OPEN (40-44 ani)
2	MEN'S PHYSIQUE	OPEN (45-49 ani)
3	MEN'S PHYSIQUE	OPEN (+50 ani)
4	CULTURISM	OPEN (40-44 ani)
5	CULTURISM	OPEN (45-49 ani)
6	CULTURISM	OPEN (+50 ani)
7	CULTURISM	OPEN (+60 ani)



➤ Descriere categorii:

Prezentare categoriile individuale:

- *Juniori (sportivi între 15 - 23 de ani inclusiv)*
- *Junioare (sportive între 15 - 23 de ani inclusiv)*
- *Seniori (sportivi între 24 și 39 ani inclusiv)*
- *Senioare (sportive între 24 și 34 ani inclusiv)*
- *Master masculin (sportivi peste 40 de ani)*
- *Master feminin (sportive peste 35 de ani)*

* **Notă:** Pentru ca o categorie să se poată desfășura este necesară participarea a minim 3 sportivi în cadrul acesteia, altfel ea se comasează cu următoarea categorie.

➤ Crossover-uri premise:

I. Bărbați:

- *Games Classic Culturism – Classic Culturism – Classic Physique- Culturism*
- *Men's Fitness – Men's Physique - Men's Fit Model*

II. Femei:

- *Women's Acrobatic Fitness - Women's Bodyfitness*
- *Women's Artistic Fitness – Women's Bikini -Women's Fit Model*

III. Mixt Pairs:

- *Culturism – Classic Culturism – Clasic Physique – Women's Physique – Acrobatic Fitness – Bodyfitness – Wellness*

IV. Fit Pairs:

- *Men's Physique – Bikini Fitness*

➤ *Valabil pentru toate categoriile de juniori, seniori, master*



➤ Limitări înălțime/greutate conform Regulamentului IFBB:

1. *Classic Bodybuilding-Juniori*

- a. Până la și incl. 162 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) – 3 [kg]
- b. Până la și incl. 165 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) – 2 [kg]
- c. Până la și incl. 168 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) – 1 [kg]
- d. Până la și incl. 171 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 0 [kg]
- e. Până la și incl. 175 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 1 [kg]
- f. Până la și incl. 180 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 3 [kg]
- g. Până la și incl. 188 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 5 [kg]
- h. Până la și incl. 196 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 6 [kg]
- i. Peste 198 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 7 [kg]

2. *Games Classic Bodybuilding-Juniori & Fitness-Juniori*

- a. Până la și incl. 162 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) – 3 [kg]
- b. Până la și incl. 165 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) – 2 [kg]
- c. Până la și incl. 168 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) – 1 [kg]
- d. Până la și incl. 171 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 0 [kg]
- e. Până la și incl. 175 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 1 [kg]
- f. Până la și incl. 180 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 3 [kg]
- g. Până la și incl. 188 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 4 [kg]
- h. Până la și incl. 196 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 5 [kg]
- i. Peste 198 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 6 [kg]

3. *Classic Physique-Juniori:*

- a. Până la și incl. 168 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 2 [kg]
- b. Până la și incl. 171 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 3 [kg]
- c. Până la și incl. 175 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 4 [kg]
- d. Până la și incl. 180 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 6 [kg]
- e. Până la și incl. 188 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 7 [kg]
- f. Până la și incl. 196 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 8 [kg]
- g. Peste 198 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 9 [kg]



4. Classic Bodybuilding Seniori:

- a. Până la și incl. 168 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 0 [kg]
- b. Până la și incl. 171 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 2 [kg]
- c. Până la și incl. 175 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 4 [kg]
- d. Până la și incl. 180 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 7 [kg]
- e. Peste 180 cm până la și incl. 188 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 9 [kg]
- f. Peste 188 cm până la și incl. 196 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 11 [kg]
- g. Peste 196 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 13 [kg]

5. Games Classic Bodybuilding Seniori:

- a. Până la și incl. 162 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) – 2 [kg]
- b. Până la și incl. 165 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) – 1 [kg]
- c. Până la și incl. 168 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 0 [kg]
- d. Până la și incl. 171 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 1 [kg]
- e. Până la și incl. 175 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 2 [kg]
- f. Până la și incl. 180 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 4 [kg]
- g. Până la și incl. 188 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 5 [kg]
- h. Până la și incl. 196 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 6 [kg]
- i. Peste 198 cm Greutatea [kg] = (înălțimea [cm] – 100) + 7 [kg]

6. Classic Physique bodyweight limits:

- a. Up to & incl. 168 cm Max Weight [kg] = (Height [cm] – 100) + 4 [kg]
- b. Up to & incl. 171 cm Max Weight [kg] = (Height [cm] – 100) + 6 [kg]
- c. Up to & incl. 175 cm Max Weight [kg] = (Height [cm] – 100) + 8 [kg]
- d. Up to & incl. 180 cm Max Weight [kg] = (Height [cm] – 100) + 11 [kg]
- e. Over 180 cm up to & incl. 190 cm Max Weight [kg] = (Height [cm] – 100) + 13 [kg]
- f. Over 190 cm up to & incl. 198 cm Max Weight [kg] = (Height [cm] – 100) + 15 [kg]
- g. Over 198 cm Max Weight [kg] = (Height [cm] – 100) + 17 [kg]

**Cu stimă,
Președintele Colegiului de Arbitri
CĂLIN BREHAIȚA**

