



Federația Română de Culturism și Fitness

Cupa României , Brasov 2026





DISCIPLINE DESCHISE PENTRU INSCRIERE **și PROGRAM PROVIZORIU**

VINERI, 25 SEPTEMBRIE 2026:

Orele 12:00 – 18:00 - Cântarul Oficial

Locația : Teatrul Dramatic Sică Alexandrescu

SÂMBATA, 26 SEPTEMBRIE 2026:

Ora 09:00 – Debut Competiție (14.00-14.45- Pauza)

Locatia: Teatrul Dramatic Sică Alexandrescu

DUMINICĂ, 27 SEPTEMBRIE 2026:

Ora 10:00 – Grand Prix

Locatia: Teatrul Dramatic Sică Alexandrescu



I. CADETI FETE

NR.	DISCIPLINA	CATEGORIA
1	DANCE FITNESS	7-9 ANI
2	DANCE FITNESS	10-12 ANI
3	DANCE FITNESS	13-14 ANI
4	ACROBATIC FITNESS	7-9 ANI
5	ACROBATIC FITNESS	10-12 ANI
6	ACROBATIC FITNESS	13-14 ANI
7	ARTISTIC FITNESS	7-9 ANI
8	ARTISTIC FITNESS	10-12 ANI
9	ARTISTIC FITNESS	13-14 ANI

II. CADETI BAIETI

NR.	DISCIPLINA	CATEGORIA
1	DANCE FITNESS	< 10 ANI
2	DANCE FITNESS	11-14 ANI
3	FITNESS	7-9 ANI
4	FITNESS	10-12 ANI
5	FITNESS	13-14 ANI



III. 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 (15-20 ANI)	OPEN
5	WOMEN'S BIKINI (21-23 ANI)	166 cm
6	WOMEN'S BIKINI (21-23 ANI)	+ 166 cm
7	WOMEN'S WELLNESS	OPEN



IV. JUNIORI MASCULIN

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



V. 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 WELLNESS	OPEN
5	WOMEN'S PHYSIQUE	OPEN
6	WOMEN'S BIKINI	160 cm
7	WOMEN'S BIKINI	166 cm
8	WOMEN'S BIKINI	+ 166 cm
9	WOMEN'S FIT MODEL	OPEN
10	FIT PAIRS	OPEN



VI. SENIORI MASCULIN

Nr	DISCIPLINA	CATEGORIA
1	WHEELCHAIR	OPEN
2	DOWN SINDROM	OPEN
4	MEN'S PHYSIQUE	173 cm
5	MEN'S PHYSIQUE	179 cm
6	MEN'S PHYSIQUE	+ 179 cm
7	MEN'S FIT	OPEN
8	CLASSIC BODYBUILDING	OPEN
9	CLASSIC PHYSIQUE	OPEN
10	CULTURISM	70 kg
11	CULTURISM	80 kg
12	CULTURISM	90 kg
13	CULTURISM	+ 90 kg



VII. MASTER FEMININ

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

VIII. MASTER MASCULIN

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



➤ 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**

