



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

Adresa: Bd. Basarabia nr. 37-39, sector 2, București, România
Telefon: +40 733.502.843; Fax: 021.317.04.00
Email: contact@frcf.ro Website: www.frcf.ro
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

COMISIA DE COMPETIȚII, CLASIFICĂRI, LEGITIMĂRI ȘI TRANSFERĂRI *REGULAMENT DE ORGANIZARE ȘI FUNCȚIONARE-2013*

Capitolul I

Dispoziții generale

Art.1. Comisia de Competiții, Clasificări, Legitimări și Transferări este constituită și funcționează în conformitate cu prevederile art. 68, din Statutul Federației Române de Culturism și Fitness.

Art.2. Comisia de Competiții, Clasificări, Legitimări și Transferări este structura specializată a Federației Române de Culturism și Fitness care asigură desfășurarea în bune condiții a întregului sistem competițional intern și internațional, propune spre aprobare Biroului Federal transferurile și normele de clasificare sportivă.

Art.3. Comisia de Competiții, Clasificări, Legitimări și Transferări are ca sarcină principală elaborarea regulamentelor de desfășurare a competițiilor la nivel național și internațional sub îndrumarea IFBB.

Art.4. Activitatea Comisiei de Competiții, Clasificări, Legitimări și Transferări este coordonată de secretarul general al Federației Române de Culturism și Fitness, fiind subordonată Biroului Federal.

Art.5. Comisia de Competiții, Clasificări, Legitimări și Transferări își elaborează propriul regulament de organizare și funcționare, pe care îl prezintă spre aprobare Biroului Federal.

Capitolul II

Structura Comisiei de competiții

Art.6. Comisia de Competiții, Clasificări, Legitimări și Transferări se compune din:
președinte

patru (4) membrii

Art.7. Numirea în funcție a președintelui și a membrilor Comisiei de Competiții, Clasificări, Legitimări și Transferări se efectuează în conformitate cu prevederile cap. 3 din Regulamentul de organizare și funcționare al Federației Române de Culturism și Fitness astfel:

Președintele comisiei este ales de către Biroul Federal;

Membrii comisiei sunt aleși de către președintele Comisiei și validați de Biroul Federal;

Capitolul III

Atribuțiile Comisiei de Competiții, Clasificări, Legitimări și Transferări

Art.8. Comisia de Competiții, Clasificări, Legitimări și Transferări are următoarele atribuții:

Legitimează sportivii și ține evidența acestora și a cluburilor afiliate într-un Registru unic pe suport electronic aflat la sediul F.R.C.F.;

Acordă sportivilor vizele anuale de participare la competiții în schimbul taxei hotărâte de Biroul Federal și aprobate de Adunarea Generală;

Supune aprobării Biroului Federal cererile de transfer ale sportivilor;

Elaborează regulamentele de desfășurare a competițiilor de culturism, fitness, bodyfitness, bikini fitness în România și supraveghează ca acestea să se desfășoare în bune condiții respectând statutul F.R.C.F.;

Aduce modificări sistemului competițional, dacă este necesar, acestea trebuind să fie aprobate în prealabil de Biroul Federal și ulterior să fie aduse la cunoștința Adunării Generale;



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

Adresa: Bd. Basarabia nr. 37-39, sector 2, București, România
Telefon: +40 733.502.843; Fax: 021.317.04.00
Email: contact@frcf.ro Website: www.frcf.ro
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

Veghează la competiții asupra regulilor de conduită bazate pe sportivitate și spirit de fair-play, acestea fiind esențiale pentru comportamentul civilizată al sportivilor, instructorilor, antrenorilor, conducătorilor de club și spectatorilor;

Verifică și aprobă locurile de desfășurare a competițiilor și instalațiile necesare desfășurării competițiilor;

Propune Biroului Federal aprobarea Contractelor de organizare a competițiilor între F.R.C.F. și organizatorul local;

Supune aprobării Biroului Federal acordarea clasificărilor sportive în conformitate cu hotărârile Ministerului Tineretului și Sportului;

Omologhează materialele și echipamentele (aparate cu greutate reglabilă, bare, discuri, gantere), folosite în antrenament și eliberează avize de funcționare sălilor de antrenament pentru culturism și fitness, contra taxelor hotărâte de Biroul Federal;

Capitolul IV

Competițiile

Competițiile interne

Art.9. Activitatea competițională a FRCF se desfășoară cu respectarea strictă a Regulamentului de Competiții, Clasificări, Legitimări și Transferări aprobat de Biroul Federal și Adunarea Generală.

Art.10. Competițiile de culturism, fitness, bodyfitness, bikini fitness au ca scop desemnarea celor mai valoroși sportivi, fiind o formă de promovare a acestor discipline. Desfășurarea competițiilor din punct de vedere tehnic pentru fiecare disciplină în parte se face în conformitate cu regulamentele FRCF și I.F.B.B.

Art.11. Anul competițional reprezintă perioada de timp în care se pot organiza și desfășura competițiile de culturism, fitness, body fitness, bikini fitness pentru copii, cadeti, juniori, seniori și masters și este cuprins între 10.01 și 20.12 pentru anul în curs.

Art.12. Calendarul competițional intern se va armoniza cu cel internațional.

Art.13. Competițiile interne cuprind:

1. **Competițiile de zonă**, etapă de calificare pentru Campionatele Naționale. La aceste competiții sportivi clasificați pe locurile I-VI sunt calificați la finalele Campionatelor Naționale. Sportivii necalificați sau cei care nu s-au prezentat la aceste competiții din diverse motive cum ar fi, cele medicale sau datorită imposibilității efectuării deplasării (serviciu, stagiu militar, examene etc.) dovedind cu acte acest lucru, vor putea participa la finalele Campionatelor Naționale dacă, plătesc o taxă de participare. Taxa va fi aprobată de Biroul Federal. Sportivii care provin din zonele în care nu s-au organizat competiții de calificare pot participa la finalele Campionatelor Naționale fără a plăti taxă de participare. La aceste etape de zonă, cluburile își pot înscrie sportivi și în altă zonă geografică decât aceea din care fac parte dacă:

Din motive bine întemeiate nu au putut face deplasarea la acestea;

În zona geografică din care fac parte, nu s-a organizat etapa de calificare;

2. **Campionatele Naționale** pentru copii, cadeti, juniori, junioare, seniori, senioare și masters;

3. **Cupa României**;

4. **Cupa Federației**;

5. **Competiții private** (cupe, memoriale);

Art.14. La competițiile interne se pot înscrie doar sportivi legitimați la cluburile sportive afiliate la F.R.C.F. Cetățenii străini cu rezidență în România pot concura în sistemul competițional intern al F.R.C.F. fără drept de a reprezenta România în competițiile internaționale.

Art.15. Participarea la o competiție se poate face doar dacă toate taxele au fost plătite către F.R.C.F. până la începerea înregistrării pentru competiția în curs.

Art.16. Categoriile de concurs sunt prevăzute în „Anexa 3” și respectă regulamentele FRCF, E.B.F.F. și I.F.B.B., în funcție de aprobarea Adunării Generale privind calendarul intern al FRCF.



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

Adresa: Bd. Basarabia nr. 37-39, sector 2, București, România
Telefon: +40 733.502.843; Fax: 021.317.04.00
Email: contact@frcf.ro Website: www.frcf.ro
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

Capitolul V Organizarea competițiilor

Art.17. Autoritatea privind organizarea competițiilor interne revine Comisiei de Competiții, Clasificări, Legitimări și Transferări din cadrul F.R.C.F .

Art.18. Pentru a asigura popularizarea disciplinelor de concurs pe întreg teritoriul României, F.R.C.F. prin Comisia de Competiții, Clasificări, Legitimări și Transferări poate hotărâ desfășurarea competițiilor în localități și zone diferite ale țării.

Art.19. Cluburile sportive afiliate la F.R.C.F. care doresc să organizeze Etape zonale de calificări, Campionate Naționale, Cupa României sau Cupa Federației vor trimite pe adresa F.R.C.F. prin fax, e-mail sau poștal cu confirmare de primire o scrisoare de intenție care va fi înregistrată de Secretarul General. Toate scrisorile de intenție se vor pune la dispoziția Comisiei de Competiții, Clasificări, Legitimări și Transferări , pentru analiză.

Art.20. În procesul de analiză se va ține cont de condițiile de organizare, sistem de premiere, cazare, masă, infrastructură, transport. Decizia Comisiei de Competiții, Clasificări, Legitimări și Transferări privind organizarea competițiilor va fi supusă aprobării Biroului Federal.

Art.21. Organizarea competițiilor se va face printr-un parteneriat între F.R.C.F. și clubul sportiv care câștigă dreptul de organizare.

Art.22. Clubul sportiv care câștigă dreptul de organizare a oricărei competiții enumerate la art.13 va avea statutul de „Organizator local” și va fi partenerul F.R.C.F. la organizarea respectivei competiții.

Art.23. Drepturile și obligațiile F.R.C.F. și ale „Organizatorului local” se vor stipula într-un contract cadru care se va încheia între părți după desemnarea partenerului de organizare de către Biroul Federal. „Anexa 2” care prevede un minimum de condiții organizatorice ce trebuie îndeplinit de către „Organizatorul local” este parte integrantă a acestui contract.

Art.24. Cu cel puțin 30 zile înaintea desfășurării competiției, Comisia de Competiții, Clasificări, Legitimări și Transferări va publica pe site-ul F.R.C.F. Regulamentul de desfășurare a competiției. Cluburile au obligația de a-și înscrie sportivii folosind formularul de înscriere on-line. Modificarea înscrierilor sportivilor se poate face și la locul desfășurării competiției înainte de începerea Înregistrării și Cântarului oficial, dar mai bine este să facă înscrierea on-line cu toate datele cerute de FRCF, respectându-se înscrierea oficială on-line. Fata de înscrierea on line, transmisă la FRCF, sportivii se pot înscrie la alta categorie, de greutate, decât cea inițială, dacă nu se încadrează în categorie. Dacă dorește să participe la o altă disciplină, va achita o taxă stabilită de B.F. Pentru sportivii care nu au trimis înscriere on line, în timpul regulamentar, se pot înscrie la fata locului, achitând plata unei taxe de înscriere, stabilite de Biroul Federal. Nu se accepta înscrierea multiplă, aceasta anulându-se.

Art.25. Cluburile sportive afiliate la F.R.C.F. care doresc să organizeze competiții private au obligația să solicite Comisiei de Competiții, Clasificări, Legitimări și Transferări înscrierea acestora în calendarul competițional intern. În acest sens clubul sportiv va înainta o cerere adresată Secretarului General al F.R.C.F. în care va include toate informațiile necesare desfășurării competiției cum ar fi: denumire, data, ora, locul desfășurării, categoriile de concurs, premiile oferite, posibilitățile de cazare masă și transport. Cererea va fi trimisă prin fax, e-mail sau poștal cu confirmare de primire. După înregistrarea cererii Secretarul General va informa președintele Comisiei de Competiții, Clasificări, Legitimări și Transferări cu privire la aceasta și va pune la dispoziția comisiei o copie a cererii mai sus menționate.

Art.26. Cluburile sportive organizatoare ale unor competiții private vor avea statut de „Organizator Principal” pentru acestea. Și în acest caz se va face un contract între cluburile sportive organizatoare de competiții private și F.R.C.F. sub a cărei siglă se desfășoară competițiile de pe teritoriul României. Structurile sportive și alți organizatori nu au dreptul de a organiza competiții profesionale fără acordul scris al FRCF și al Diviziei profesionale a IFBB.

Art.27. F.R.C.F. nu poate fi trasă la răspundere pentru eventualele pierderi financiare suferite de organizatori.



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

Adresa: Bd. Basarabia nr. 37-39, sector 2, București, România
Telefon: +40 733.502.843; Fax: 021.317.04.00
Email: contact@frcf.ro Website: www.frcf.ro
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

Capitolul VI

Cântărirea, Măsurarea și Înregistrarea sportivilor

1. Inscrierea de participare a sportivilor se face de catre club, prin formularul on line, fara de care nu se poate participa la respectiva competitie.

Art.28. Organizatorii așa cum sunt ei denumiți la art.22 și art.26 vor pune la dispoziție o încăpere adecvată, dotată cu mobilier-mese și scaune- pentru comisia care va efectua înregistrarea sportivilor, cântar și taliometru, pentru cântărirea, și măsurarea sportivilor participanți. În ante-cameră sau într-o încăpere alăturată se va pune la dispoziție un cântar de rezervă pe care sportivii își pot verifica greutatea înainte de „deschiderea cântarului oficial”.

Art.29. Procedurile de cântărire, măsurare și înregistrare vor începe cu cel puțin 4 ore înainte de startul oficial al competiției.

Art.30. Comisia care va oficia cântărirea, măsurarea și înregistrarea sportivilor va fi numită de președintele Colegiului de Arbitrii și va avea în componență cel puțin cinci (5) membrii, arbitrii calificați.

Art.31. Ordinea de desfășurare a cântării, măsurării și înregistrării sportivilor se hotărăște de Comisie în conformitate cu regulamentul FRCF (I.F.B.B.).

Art.32. Timpul total alocat proceselor de cântărire, măsurare și înregistrare este de două (2) ore pentru competițiile municipale, zonale, cupe și trei (3) - patru (4) ore pentru finala Campionatelor Naționale. După expirarea timpului regulamentar nu se mai pot face înscrieri, cântării și măsurători. Ora de începere a cântării, măsurării și înregistrării se va publica în Regulamentul de desfășurare a competiției.

Art.33. Este obligația conducătorilor de delegații, a antrenorilor iar în lipsa acestora a sportivilor, de a fi la timp la cântărire, măsurare și înregistrare. Orice întârziere peste termenul alocat va duce la imposibilitatea efectuării cântării, măsurării și înregistrării ceea ce va duce automat la excluderea din competiție a sportivilor în cauză.

Art.34. Sportivii care se prezintă la cântar cu o greutate mai mare au la dispoziție treizeci (30) de minute pentru a obține greutatea de înscriere în categorie. În cazul în care ei nu reușesc acest lucru vor fi înscriși în categoria următoare. În cazul în care ei nu se întorc în cele treizeci (30) de minute regulamentare vor fi excluși din competiție.

Art.35. Sportivii pot fi însoțiți la cântărire, măsurare, înregistrare de antrenor sau de șeful de delegație.

Art.36. Sportivii se vor prezenta la cântărire și măsurare în ținuta de concurs, în conformitate cu regulamentul FRCF (I.F.B.B.), după cum urmează:

Sportivele de la categoria „Culturism” se vor prezenta în costumul din „doua piese”/culoare la alegere;

Sportivele de la categoria „Fitness” se vor prezenta în costumul din „doua piese”;

culoarea și modelul costumului și al pantofilor sunt lăsate la discreția sportivelor;

este obligatoriu ca partea inferioară a costumului să acopere 1/2 din „gluteus maximus” și toată partea inferioară;

Este interzisă purtarea bijuteriilor cu excepția verighetelor și/sau a cerceilor de mici dimensiuni;

Părul poate fi coafat.

Sportivele de la categoria „Body Fitness” se vor prezenta în costumul din „doua piese” de culoare neagră, mată fără aplicații, ornamente, bijuterii sau dantelă; partea inferioară a costumului va trebui să acopere 1/2 din „gluteus maximus” și toată zona frontală; deasemeni vor prezenta și costumul din „doua piese” culoare la alegere; pantofii trebuie să fie în stil clasic de culoare neagră, să acopere degetele și călcâiul, iar tocul să aibă o grosime de până la 7 mm și o înălțime de până la 12 mm; talpa tip „platformă” este interzisă; cu excepția verighetelor și/sau a unor cercei de dimensiune mică nu se vor purta alte bijuterii; părul poate fi coafat.

Sportivele de la categoria „Bikini Fitness” se vor prezenta în costumul din „2 piese” orice culoare și model la alegere; partea inferioară trebuie să acopere 1/3 din „gluteus maximus” și toată partea frontală;

pantofii pot fi de orice stil și culoare; talpa tip „platformă” este interzisă;

bijuteriile pot fi purtate respectând o minimă decență și bunul gust; părul poate fi coafat.

Sportivii de la categoria „Culturism” se vor prezenta în slip/culoare la alegere; slipul va avea în părțile laterale dimensiunea de min. 1 cm.



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

Adresa: Bd. Basarabia nr. 37-39, sector 2, București, România
Telefon: +40 733.502.843; Fax: 021.317.04.00
Email: contact@frcf.ro Website: www.frcf.ro
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

Sportivii de la categoria „Culturism Clasic” se vor prezenta în slip de culoare neagră; slipul va avea în părțile laterale dimensiunea de min. 1 cm.

Sportivii de la categoria „Fitness” se vor prezenta în slipul-pantalon de culoare neagră;

La categoria „Perechi” ambii sportivi trebuie să aibă costume în aceeași culoare; În cazul în care acest criteriu nu este respectat „perechea” va fi exclusă din competiție.

Prezentele reglementări se regăsesc și la art.20 din Regulamentul de Organizare și Funcționare al Colegiului Central al Arbitrilor.

Art.37. Sportivii au obligația să dețină și să prezinte Comisiei următoarele documente:

Declarația pe proprie răspundere că nu au folosit substanțe interzise;

Sportivii juniori, legitimația de sportiv vizată de F.R.C.F., viza medicală la zi și cartea de identitate;

Sportivii seniori, legitimația de sportiv vizată de F.R.C.F. și cu viza medicală la zi;

Sportivii de la categoria masters, legitimația de sportiv vizată de F.R.C.F., viza medicală la zi și cartea de identitate;

La înscriere sportivii vor preda Comisiei, la cererea ei, CD-ul cu muzica pentru finală în format audio/MP3; Se va scrie pe CD numărul sportivului și categoria.

Art.38. Comisia de înscriere în concurs poate opri înscrierea oricărui sportiv dacă:

Sportivul nu respectă obligațiile de la art.36 și art.37;

Sportivul are un comportament neadecvat care aduce atingere eticii sportive și spiritului de fair-play;

Consideră că participarea la competiție ar arunca o lumină defavorabilă asupra disciplinei sportive la care dorește înscrierea și asupra F.R.C.F. ca instituție.

Stația anti-doping

Art.39. Organizatorii așa cum sunt ei denumiți la art.22 și art.26 au obligația să amenajeze stația anti-doping. Ei vor asigura o încăpere pentru agenții recoltatori din partea A.N.A.D. și accesul sportivilor la cabinetele de W.C., precum și sursa de apă imbuteliată la sticle de 0,5 l.

Capitolul VII

Drepturi

Art.40. Drepturile asupra Etapelor de zonă, Campionate Naționale, Cupa României, Cupa Federației revin în totalitate F.R.C.F.

Art.41. În cazul competițiilor private drepturile fiecărui organizator vor fi stipulate în contractul ce se va derula între părți.

Art.42. F.R.C.F. deține drepturile exclusive de negociere a tuturor contractelor cu televiziunea și/sau a drepturilor video pentru orice competiție din calendarul intern, organizată cu aprobarea F.R.C.F. .

Art.43. F.R.C.F. poate mandata organizatorii așa cum sunt ei definiți la art.22 și 26 pentru a angaja negocieri cu presa locală și posturile de televiziune locale. Organizatorii sunt obligați să informeze Secretarul General asupra stadiului și rezultatului final al acestora.

Art.44. Înscriindu-se într-o competiție aprobată de F.R.C.F. sportivii sunt de acord să fie fotografiați, filmați sau înregistrați prin mijloace electronice sau video, imaginea lor urmând a fi folosită de F.R.C.F. pentru promovarea culturismului și fitness-ului.

Capitolul VIII

Acreditările de presă

Art.45. F.R.C.F. își rezervă dreptul de a controla acreditările de presă la toate competițiile aprobate atât pentru televiziune, radio sau presa scrisă, cât și pentru fotografi sau alte persoane din mass-media.



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

Adresa: Bd. Basarabia nr. 37-39, sector 2, București, România
Telefon: +40 733.502.843; Fax: 021.317.04.00
Email: contact@frcf.ro Website: www.frcf.ro
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

Art.46. Acreditările de presă se vor emite de Comisia de Presă, Relații cu Publicul, Mass-Media. Pe parcursul competițiilor această comisie va fi în contact permanent cu reprezentanții mass-media veniți la eveniment.

Art.47. Organizatorii vor rezerva locuri speciale reprezentanților mass-media care se vor acredita la competițiile F.R.C.F..

Capitolul IX

Competițiile internaționale

Art.48. Competițiile internaționale se desfășoară în conformitate cu statutul I.F.B.B.

Art.49. Competițiile internaționale cuprind concursurile pentru copii, juniori, junioare, seniori, senioare și masters după cum urmează:

Campionate Balcanice

Campionate Europene

Campionate Mondiale

Competiții private

Organizarea acestor competiții de către F.R.C.F. se poate face doar cu acordul I.F.B.B. și al Ministerului Tineretului și Sportului (M.T.S).

Capitolul X

Normele de Clasificare Sportivă

Art.50. Normele de clasificare sportivă sunt aprobate de Biroul Federal și prevăzute în „Anexa 1” parte integrantă a prezentului regulament.

Capitolul XI

Dispoziții Finale

Art.51. Toate structurile sportive afiliate la F.R.C.F. și sportivii legitimați ai acestora au obligația să respecte prezentul regulament.

Art.52. Nerespectarea prevederilor prezentului Regulament de Organizare și Funcționare va fi sancționată conform Regulamentului disciplinar al F.R.C.F..

Art.53. Regulamentul poate fi completat și îmbunătățit prin propuneri care vor fi analizate și aprobate de Biroul Federal.

Art.54. Revocarea din funcție a membrilor comisiei se face astfel:

De către Biroul Federal pentru președintele comisiei la propunerea Secretarului General.

De către președintele comisiei cu aprobarea Biroului Federal pentru ceilalți membrii ai comisiei.

Pentru toate cazurile de revocare este absolut necesar ca propunerea să fie însoțită de motivarea în scris a acestei decizii de către persoana care a formulat-o.

Art.55. Neaparearea membrilor comisiei fără temei obiectiv la două dintre ședințele fixate și anunțate se sancționează cu excluderea din comisie.

Art.56. Președintele comisiei are dreptul să propună completarea locurilor rămase vacante supunând propunerile spre aprobare Biroului Federal.

Art.57. Comisia își desfășoară activitatea pe durata unui mandat care începe la validarea în funcție a președintelui acesteia și se încheie la data următoarei Adunări Generale de alegeri a F.R.C.F. .

Art.58. Rezolvarea operativă a sarcinilor Comisiei de Competiții, Clasificări, Legitimări și Transferări este asigurată de președintele acesteia.



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

Adresa: Bd. Basarabia nr. 37-39, sector 2, București, România
Telefon: +40 733.502.843; Fax: 021.317.04.00
Email: contact@frcf.ro Website: www.frcf.ro
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

Art.59. Comisia de Competiții, Clasificări, Legitimări și Transferări se întrunește ori de câte ori este nevoie la solicitarea președintelui acesteia sau a Secretarului General.

Art.60. Ședințele Comisiei de Competiții, Clasificări, Legitimări și Transferări sunt statutare numai în prezența a cel puțin trei (3) din cei cinci (5) membrii ai acesteia.

Art.61. Toate ședințele Comisiei de Competiții, Clasificări, Legitimări și Transferări vor fi consemnate în registrul de procese verbale al acesteia, iar Ordinea de zi a ședinței va cuprinde:

Apelul celor convocați și verificarea legalității ședinței

Abordarea tematicii propuse

Discuții

Art.62. Cheltuielile determinate de participarea la ședințele comisiei sunt suportate de F.R.C.F. .

Art.63. Orice situație neprevăzută în prezentul regulament va fi analizată și soluționată de către Biroul Federal.

Capitolul XII

Art.64.TRANSFERUL

A. Singurul for competent în efectuarea transferurilor sportivilor este FRCF prin Comisia de Competiții, Clasificări, Legitimări și Transferări. Comisia primește cererile de transfer, le verifică legitimitatea și propune aprobarea lor Biroului Federal.

B. Transferul unui sportiv legitimat către o altă structură sportivă afiliată la FRCF se face cu respectarea prezentului regulament. Pentru efectuarea transferului sunt necesare următoarele:

Cererea de transfer adresată clubului la care este legitimat. Până la soluționarea cererii de transfer sportivul nu poate fi suspendat de club. În cazul existenței unui contract civil între părți se vor respecta prevederile contractuale și după aceea se va efectua transferul cerut de sportivul în cauză.

Dosarul depus la FRCF în atenția Comisiei de Competiții Clasificări, Legitimări și Transferări și care trebuie să cuprindă:

1. cererea de transfer a sportivului;
2. acordul scris al clubului la care dorește să se transfere ;
3. acordul scris (dezlegarea) de la clubul sportiv de la care dorește să plece;
4. legitimația de sportiv;

C. Perioadele în care un sportiv poate solicita transferul sunt:

a. 1-30 iunie

b. 1-31 decembrie

D. Se mai pot transfera în orice lună a anului cu dezlegare și accept din partea cluburilor dacă :

clubul la care sportivii solicită transferul este nou înființat și primește C.I.S.-ul după perioadele de transfer prevăzute la art.64 lit.C;

E. În afara celor două (2) perioade de transfer specificate la art.64 lit.C(a și b) se pot face transferuri cu sau fara acordul scris al clubului de la care sportivul dorește să plece în orice perioadă a anului în următoarele cazuri:

- a. Sportivii care provin de la cluburile care s-au desființat, excluse, ori s-au retras din activitate;
- b. Sportivii care își înființează propriile cluburi și sunt în conducerea acestora, dovedind acestea, cu actele de constituire și cu chitanțele care vor arăta că s-au plătit către FRCF toate taxele aferente (afilierea și participarea).

c. Sportivii admiși în anul I universitar în altă localitate decât cea de domiciliu, dacă această formă de învățământ are secție de culturism/fitness sau dacă sportivii pot continua pregătirea la un alt club apropiat instituției de învățământ;

d. Sportivii care au absolvit forma de învățământ și părăsesc localitatea unde sunt legitimați ca sportivi;

e. Sportivii care au intrerupt activitatea sportiva competiționala, pe o perioadă de minimum doi (2) ani, socotită de la data ultimului concurs oficial la care a participat;

f. La terminarea stagiului de juniorat de către sportivii legitimați la secții de culturism/fitness care funcționează numai la nivel de sportivi juniori.



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

Adresa: Bd. Basarabia nr. 37-39, sector 2, București, România
Telefon: +40 733.502.843; Fax: 021.317.04.00
Email: contact@frcf.ro Website: www.frcf.ro
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

g. Sportivii proveniti de la cluburile desfiintate, excluse, cele care au pierdut statutul de afiliat sau retrase din activitate, dar care au rezultate internationale-respectiv locurile 1-3 la CB, CE Juniori, CE Seniori, se pot transfera la alt club fara achitarea taxei de transfer, daca nu exista un alt contract intre club si sportiv, in orice perioada a anului ,dar cu acordul de accept al clubului la care se transfera.

h. Dubla legitimare nu este permisa.

F. Sportivul care depune în perioadele stabilite de FRCF două sau mai multe cereri de transfer va fi sancționat de Comisia de Disciplină a F.R.C.F.

G. Sportivii suspendați disciplinar sau suspendati de ANAD, nu sunt transferabili pe toată perioada de suspendare.

H. FRCF este obligată să comunice în scris în termen de 30 de zile de la expirarea perioadei de transfer,rezultatul cererii de transfer depusă la FRCF. La efectuarea transferului se va înscrie atât în carnetul de legitimare a sportivului cât și pe cererea de transfer articolul din prezentul regulament în baza căruia s-a efectuat transferul.

I. Toate transferurile efectuate se vor taxa de către F.R.C.F.(mai puțin art.E,lit.g) cu suma prevăzută în grila de transfer aprobată de Adunarea Generală.Suma va fi plătită de clubul care primește sportivul transferat. Taxa de transfer este parte integrantă a Regulamentului de Transferări si se regaseste la Cuantumul taxelor si vizelor aprobate de FRCF.

Capitolul XIII

ART.65. Standardele locului de desfasurare a preevaluării,semifinalelor si a finalelor.

Dispozitii generale

Toate competițiile aprobate de FRCF se vor desfășura, după posibilitati, in locatii asemanatoare unui teatru,casa de cultura,sala polivalenta cu o scena adecvata, instalatii de iluminare si sunet profesionale si locuri pe scaune pentru spectatori. Organizatorul trebuie sa acorde o atentie deosebita urmatoarelor cerinte:

1. Scena

Evaluarea trebuie sa se desfasoare pe o scena cu o inaltime optima de 80 de cm. Daca evenimentul se desfasoara intr-o locatie fara sectoare de scaune in panta, scena trebuie sa aiba o inaltime de maximum 1 metru. Daca scena este mai inalta de un metru, locurile arbitrilor trebui, de asemenea, ridicate, pentru ca acestia sa aiba o buna vizibilitate a concurentilor. Podiumul de prezentare trebuie positionat central pe scena si de asa maniera pentru a permite arbitrilor sa aiba o vizibilitate completa a concurentilor de pe scena. Pentru a permite prezenta simultana a sase concurenti, scena trebuie sa aiba cel puțin 12 metri lungime, 6 metri latime si 80 de cm inaltime. Podiumul trebuie acoperit de un material simplu gri-mocheta, iar partile laterale si frontala de panza, neagra, panouri, sau vopsite. Pe partea frontala a podiumului, trebuie fixat bannerul competitiei.

2. Fundalul

Fundalul scenei trebuie sa fie de o culoare decenta, nestridenta, de preferinta negru. Pe el trebuie afisata emblema FRCF si denumirea evenimentului, precum si emblema federatiei organizatoare, in asa fel incat sa nu distraga atentia arbitrilor sau a fotografilor. Organizatorul nu trebuie sa permita etalarea unor insemne publicitare pe fundalul scenei; acestea pot fi suspendate in partea frontala a scenei, pe ambele parti laterale ale scenei, in partea frontala a podiumului de prezentare sau de-a lungul partii frontale a scenei sau in orice alta zona care nu obtureaza vizibilitatea arbitrilor sau a fotografilor.Daca se opteaza pentru un banner comun, cu detaliile FRCF si ale sponsorilor, acesta se amplaseaza in centrul fundalului si este de preferat.

3. Sunetul

Sistemul de sunet trebuie sa fie de o asemenea calitate incat muzica concurentilor sa fie reprodusa in cea mai buna maniera profesionista. Organizatorul este, de asemenea, responsabil, ca muzica fiecarii concurent sa inceapa acolo unde trebuie-respectiv cand sportivul intra pe scena si prefera o pozitie de inceput a programului



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

Adresa: Bd. Basarabia nr. 37-39, sector 2, București, România
Telefon: +40 733.502.843; Fax: 021.317.04.00
Email: contact@frcf.ro Website: www.frcf.ro
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

artistic-tehnicianul de sunet va porni muzica dupa ce sportivul va intra in pozitie pe scena. Acolo unde este posibil, sunetistul trebuie sa stea in spatele scenei, pe aceeași parte a scenei pe unde intra concurenții (de obicei, din stanga, privit din fata). Microfoanele trebuie puse la dispozitia arbitrilor și a prezentatorului de pe scena.

4. Instalatia de iluminare

Scena va fi dotata cu trei instalatii de iluminare. Prima este necesara pentru iluminarea completa a tuturor concurenților in momentul in care apar pentru prima oara in fata arbitrilor. A doua trebuie focalizata pe podiumul de prezentare pentru evolutiile individuale. A treia trebuie focalizata pe podium pentru poza finala a celor 6 concurenți. Specificatiile de iluminare ale IFBB sunt: 1000W pe 30 cm² pentru podiumul de prezentare, suspendat in partea din fata a scenei la un unghi de 45°; 500W pe 30 cm² de scena in partea din spate a scenei la un unghi de 65°; 500W pe metru patrat de scena in partea din fata și pe podiumul de prezentare la nivelul podelei.

5. Amplasarea

Organizatorul trebuie sa se asigure ca toti arbitrii și spectatorii au o vizibilitate buna și completa a tuturor concurenților de pe scena. Arbitrii și statisticienii trebuie amplasati separat de spectatori. Fotografii și personalul din televiziune nu trebuie sa obtureze vizibilitatea arbitrilor sau a spectatorilor.

6. Prezentatorul

Prezentatorul joaca un rol semnificativ in imaginea pe care FRCF doreste sa o prezinte la evenimentele aprobate de ea. Din acest motiv, prezentatorul trebuie sa aiba experienta in lucrul cu publicul, trebuie sa aiba experienta de moderator și sa fie capabil sa se descurce in situatii neasteptate. Prezentatorul trebuie sa aiba o tribuna cu microfon, situata in partea laterala a scenei pe unde intra concurenții. Concurenții trebuie sa intre prin partea stanga și sa iasa prin partea dreapta (privit din fata).

7. Locul de incalzire al concurenților

Organizatorul va pune la dispozitia concurenților camere de schimb și dusuri. In zona camerelor de schimb și a scenei trebuie o amenajata o zona in care concurenții se strang inainte de intrarea pe scena; de asemenea, organizatorul va pune la dispozitia concurenților echipamentul necesar pentru incalzire (gantere de diferite greutati etc.).

8. Inspectia

Arbitrul șef și, acolo unde este posibil, presedintele Comisiei de Competitii al FRCF, impreuna cu secretarul arbitrilor și organizatorul-șef trebuie sa inspecteze locul de desfasurare al preevaluării, semifinalelor și a finalelor, pentru a se asigura ca sunt indeplinite toate conditiile unei bune desfasurari a evenimentului.

9. Comunicarea

Organizatorul este responsabil de a asigura mijloacele de comunicare necesare pentru persoanele din spatele scenei, prin arbitrii de legatura și daca sala de incalzire, este situata la subsol, atunci va face posibila comunicarea audio cu respectiva sala.

10. Servicii de birou și fotocopiare

Organizatorul este responsabil de organizarea unui birou complet, dotat cu computer, imprimanta, copiator pentru a fi folosite pe durata campionatului.

11. Apa/Prosoape

Organizatorul trebuie sa furnizeze cantitati suficiente de apa și prosoape pentru uzul sportivilor. Vor fi furnizate prosoape pentru sportivii din semifinale și finale.



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

Adresa: Bd. Basarabia nr. 37-39, sector 2, București, România
Telefon: +40 733.502.843; Fax: 021.317.04.00
Email: contact@frcf.ro Website: www.frcf.ro
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

12. Urgentele medicale

Organizatorul trebuie să asigure prezența personalului medical și transportului de urgență pe toată durata preevaluării, semifinalelor și finalelor.

13. Accesul în culise și în camerele de schimb

Acesta este strict limitat persoanelor direct implicate. Este interzis accesul soțiilor, membrilor familiei sau al altor rude. Antrenorii care îi asistă pe sportivi la garderoba trebuie să fie de același sex cu aceștia. Sub nici o formă nu este admis accesul în garderoba al unui antrenor sau al oricărei alte persoane pentru a asista un concurent de sex opus.

14. Aparatele foto/ camerele video

Aparatele video și accesoriile video sunt strict interzise în culise și în garderobe cu excepția cazurilor în care sunt folosite de oameni din presa acreditată; totuși, folosirea acestor accesorii este strict interzisă în garderobe.

15. Securitatea

Organizatorul trebuie să asigure paza și securitatea, atât a sportivilor, arbitrilor, fotografilor, participanților, cât și a spectatorilor, pe toată durata competiției, fie prin jandarmi, poliție locală sau firme de paza.

Capitolul XIV

Art.66. Premiile în bani.

Premiile în bani

Organizatorii, sponsorii și alte persoane implicate pot oferi premii în bani tuturor sportivilor în baza unor contracte de sponsorizare încheiate cu FRCF. Suma premiilor nu trebuie să depășească 5 000 EURO.

Capitolul XV

ART.67. Renunțarea la statutul de profesionist

După ce a obținut calificarea și a depus cererea pentru obținerea statutului de profesionist prin intermediul federației naționale, un sportiv amator este considerat profesionist din momentul în care intră în posesia cărții de profesionist eliberată de Divizia profesională a IFBB. Ulterior, în orice moment un sportiv profesionist, prin intermediul federației naționale, poate depune o cerere prin care renunță la statutul de profesionist, redevenind sportiv amator. Federația națională trebuie să informeze IFBB în legătură cu decizia sportivului. Renunțarea la statutul de profesionist este definitivă.

Capitolul XVI

Art.68. Modalități de evaluare a fizicului sportivilor pentru culturism

68.1 Generalități:

Pentru evaluarea fizicului sportivului, un arbitru trebuie să urmeze o procedură de rutină care permite o evaluare detaliată a fizicului în întregul său. În timpul comparării figurilor obligatorii, arbitrul trebuie să aibă în vedere primul rând grupa principală de mușchi care este etalată. Apoi acesta va evalua fizicul, în întregul său, fiecare parte a corpului, de sus în jos, pentru a avea o impresie generală, acordând o atenție deosebită volumului muscular, dezvoltării, densității și definiției musculare. Evaluarea generală trebuie să aibă în vedere capul, gatul, umerii, bustul, toți mușchii brațelor, partea frontală a bustului pentru pectorali, legătura dintre pectorali și deltoizi, abdominalii, talia, coapsele, picioarele, mușchiul pulpei și laba piciorului. Aceeași procedură folosită pentru figurile din spate va evalua mușchii trapezului inferior și superior, teres și infraspinatus, erector spinae, grupul gluteus, bicepsii piciorului din spatele coapselor, mușchii pulpei piciorului și laba piciorului. O evaluare detaliată a diferitelor grupe de mușchi trebuie făcută prin intermediul comparațiilor; acestea îi permit arbitrului



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

Adresa: Bd. Basarabia nr. 37-39, sector 2, București, România
 Telefon: +40 733.502.843; Fax: 021.317.04.00
 Email: contact@frcf.ro Website: www.frcf.ro
 Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
 Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
 deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

sa compare forma muschiului, densitatea si definitia acestuia, avand ca punct de reper dezvoltarea generala a concurentului. Comparatiile figurilor obligatorii nu trebuie supraevaluate, intrucat ele il ajuta pe arbitru sa stabileasca cine este sportivul cu un fizic superior din punct de vedere al volumului, dezvoltarii, densitatii si definitiei musculare.

68.2 Pozitii obligatorii la barbati:

1. Bicepsii frontali dubli-Dublu biceps din fata.

Asezat cu fata la arbitrii cu picioarele in linie si putin departate, concurentul va ridica ambele brate pana la nivelul umerilor si le va indoi din coate. Mainile trebui stranse si indreptate in jos pentru a permite incordarea bicepsilor si a muschilor antebrațului, principalele grupe musculare care urmeaza a fi evaluate in aceasta pozitie. In plus, concurentul trebuie sa incerce sa contracte cat mai multe grupe de muschi posibile deoarece arbitrii vor evalua intregul fizic.

Arbitrul va evalua prima la inceput bicepsii, incercand sa observe daca exista o dezvoltare totala a muschiului, daca exista o diferentiere clara intre sectiunile anterioare si posterioare ale bicepsilor si va continua printr-o evaluare generala a dezvoltarii antebrațelor, deltoizilor, pectoralilor, legaturilor dintre pectorali si deltoizi, abdominalilor, coapselor si muschilor pulpei piciorului. Arbitrul va avea in vedere si densitatea, definitia musculara, precum si echilibrul general.

2. Latissimus frontal –Amfora din fata.

Asezat cu fata la arbitrii si cu picioarele putin departate, concurentul isi va plasa palmele sau pumnii stransi pe talia inferioara sau pe muschii oblici, scotand in relief muschii latissimus. In acelasi timp, concurentul trebuie sa incerce sa contracte cat mai multe grupe de muschi frontali. Concurentul nu are voie sa traga de slip, pentru a reliefa partea superioara a cvadricepsilor.

Arbitrul trebuie sa vada daca concurentul este capabil de a etala muschii latissimus, creandu-se o imagine frontala in forma de V. Apoi arbitrul va face o evaluare generala, continuand printr-o examinare detaliata a diferitelor grupe de muschi.

3. Profil –Extensia toracelui din lateral.

Concurentul poate alege oricare parte laterala pentru aceasta pozitie, pentru a reliefa „cel mai bun brat”. El va fi asezat cu dreapta sau stanga spre arbitrii, indoindu-si bratul care se afla cel mai aproape de arbitrii in pozitie de unghi drept; acesta va tine pumnul strans, iar cu cealalta mana va prinde incheietura. Piciorul pozitionat cel mai aproape de arbitrii va fi indoit din genunchi si se va sprijini pe varfurile picioarelor. Concurentul va scoate in relief toracele, iar prin presiunea bratului indoit va contracta bicepsii la maximum. El va contracta, de asemenea, muschii coapselor, in special bicepsii grupului femoris, iar prin presiunea exercitata asupra varfului picioarelor, va etala muschii contractati ai gambei piciorului.

Arbitrul va acorda o atentie deosebita muschilor pectorali,...bicepsilor si gambei piciorului si va incheia printr-o examinare generala. In aceasta pozitie arbitrul are posibilitatea de a examina din profil muschii coapselor si ai gambei piciorului, ajutand la o mai buna evaluare comparativa.

4. Bicepsii dorsali dubli –Dublu biceps din spate.

Asezat cu spatele la arbitrii, concurentul iti va indoi bratele si incheieturile ca in prima figura, isi va pozitiona un picior in spate care se va sprijini pe varfuri. Va contracta muschii bratelor, precum si muschii umerilor, partea superioara si inferioara a spatelui, muschii coapselor si ai gambei piciorului.

Arbitrul va examina initial muschii bratelor, apoi va face o evaluare generala, intrucat in aceasta pozitie sunt mai multe grupe de muschi reliefate decat in alte pozitii. Printre acestea se numara: gatul, deltoizii, bicepsii, tricepsii, antebrațului, trapezius, teres, infraspinatus, erector spinae. Oblicii externi, latissimus dorsi, gluteus,



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

Adresa: Bd. Basarabia nr. 37-39, sector 2, București, România
 Telefon: +40 733.502.843; Fax: 021.317.04.00
 Email: contact@frcf.ro Website: www.frcf.ro
 Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
 Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
 deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

bicepsii coapselor și gamba piciorului. Aceasta poziție, mai mult decât altele, permite arbitrilor să stabilească calitatea densității, definiției musculare a concurentului, precum și echilibrul general.

5. Latissimus Dorsal – Amfora din spate.

Cu spatele la arbitrii, concurentul își va așeza mâinile pe talie, un picior așezat în spate, sprijinit pe varfuri. Apoi își va contracta mușchii latissimus dorsi și va etala gamba piciorului exercitând o presiune asupra degetelor picioarelor. Concurentul trebuie să facă un efort și să etaleze gamba opusă celei prezentate în poziția bicepsilor dorsali, astfel încât arbitrul să poată evalua ambii mușchi în mod egal. Concurentul nu are voie să traga de slip pentru a evidenția mușchii gluteus maximus.

Arbitrul va evalua corectă etalare a mușchii latissimus dorsi, precum și densitatea musculară, dar va sfârși printr-o evaluare generală.

6. Tricepsii laterali – Extensia tricepsului unui brat-stâng sau drept.

Concurentul poate alege oricare parte laterală pentru această poziție, pentru a reliefa „cel mai bun brat”. El va fi așezat cu dreapta sau stanga spre arbitrii, își va duce ambele brațe la spate, fie unind degetele sau prinzând bratul din față cu cealaltă mână. Piciorul poziționat cel mai aproape de arbitrii va fi îndoit din genunchi, iar laba piciorului se va sprijini în întregime pe podea. Concurentul va exercita presiune asupra bratului din față, ducând astfel la contractarea tricepsilor. Acesta va scoate în relief bustul și va contracta mușchii abdominali, precum și coapsele și gamba piciorului.

Arbitrul va evalua la început mușchii tricepsului și va încheia printr-o examinare generală. În această poziție, arbitrul va putea evalua din profil mușchii coapsei și ai gambei piciorului, lucru care-i va permite o mai bună evaluare a dezvoltării musculare.

7. Mușchii abdominali și coapsele – Abdomen și coapse.

Așezat cu fata la arbitrii, concurentul își va așeza ambele brațe în spatele capului și un picior în față. Apoi își va contracta mușchii abdominali, printr-o ușoară mișcare înainte a corpului. În același timp, va contracta mușchii coapselor și piciorului așezat în față.

Arbitrul va examina mușchii abdominali și ai coapselor și va încheia printr-o examinare generală.

8. La concursul Open masculin se va adăuga poziția Crabul.

68.3 Examinarea în faza de preevaluare

În faza de preevaluare, forma generală și cea a diferitelor grupe de mușchi este foarte importantă. Arbitrul va favoriza concurenții cu un fizic clasic, armonios. Arbitrul va căuta ca sportivul să aibă o ținută bună, athletică, cu o structură corectă din punct de vedere anatomic (inclusiv umeri largi, bust înalt, curbe dorsale corecte, o bună proporție între membre și trunchi, picioare drepte). Arbitrul va avea, de asemenea, în vedere o epidermă estetică fără cicatrice sau alte semne, puncte, acnee sau tatuaje, un păr îngrijit, picioare și degete bine proportionate. În cazul în care sunt întâmpinate dificultăți în departajarea a doi sportivi de același nivel, arbitrii vor avea în vedere cele enumerate mai sus pentru a face departajarea.

68.4 Evaluarea fizicului feminin

În primul rând, arbitrul trebuie să țină seama de faptul că este vorba de un concurs de culturism feminin al cărui scop este identificarea fizicului feminin ideal. Drept urmare, cel mai important aspect este forma musculară și cu toate acestea feminină. Celelalte aspecte sunt similare celor de evaluare a fizicului masculin, dar nu trebuie insistat asupra dezvoltării musculare ca în cazul culturismului masculin. Definiția musculaturii femeii nu trebuie confundată cu epuizarea cauzată de pierderea excesivă în greutate. Concurențele trebuie evaluate prin prisma capacității acestora de a evolua armonios pe scenă.

68.5 Poziții obligatorii la femei



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

Adresa: Bd. Basarabia nr. 37-39, sector 2, București, România
Telefon: +40 733.502.843; Fax: 021.317.04.00
Email: contact@frcf.ro Website: www.frcf.ro
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

1. Bicepsii frontali dubli –Dublu biceps din fata.

Asezata cu fata la arbitrii cu picioarele in linie si piciorul drept intr-o parte, concurenta va ridica ambele brate pana la nivelul umerilor si le va indoi din coate. Mainile trebui stranse si indreptate in jos pentru a permite incordarea bicepsilor si a muschilor antebrațului, principalele grupe musculare care urmeaza a fi evaluate in aceasta pozitie. In plus, concurenta trebuie sa incerce sa contracte cat mai multe grupe de muschi posibile deoarece arbitrii vor evalua intregul fizic.

Arbitrul va evalua prima data bicepsii, incercand sa observe daca exista o dezvoltare totala a muschiului, daca exista o diferentiere clara intre sectiunile anterioare si posterioare ale bicepsilor si va continua printr-o evaluare generala a dezvoltarii antebrațelor, deltoizilor, pectoralilor, legaturilor dintre pectorali si deltoizi, abdominalilor, coapselor si muschilor gambei piciorului. Arbitrul va avea in vedere si densitatea, definitia musculara, precum si echilibrul general.

2. Profil –Extensia toracelui din lateral.

Concurenta poate alege oricare parte laterala pentru aceasta pozitie, pentru a reliefa „cel mai bun brat”. Ea va fi asezata cu dreapta sau stanga spre arbitrii, indoindu-si bratul care se afla cel mai aproape de arbitrii in pozitie de unghi drept; aceasta va tine pumnul strans, iar cu cealalta mana va prinde incheietura. Piciorul positionat cel mai aproape de arbitrii va fi indoit din genunchi si se va sprijini pe varfurile picioarelor. Concurenta va scoate in relief toracele, iar prin presiunea bratului indoit va contracta bicepsii la maximum. Ea va contracta, de asemenea, muschii coapselor, in special bicepsii grupului femoris, iar prin presiunea exercitata asupra varfului picioarelor, va etala muschii contractati ai gambei piciorului.

Arbitrul va acorda o atentie deosebita muschilor pectorali, bicepsilor si gambei piciorului si va incheia printr-o examinare generala. In aceasta pozitie arbitrul are posibilitatea de a examina din profil muschii coapselor si ai gambei piciorului, ajutand la o mai buna evaluare comparativa.

3. Bicepsii dorsali dubli – Dublu biceps din spate.

Asezata cu spatele la arbitrii, concurenta isi va indoi bratele si incheieturile ca in prima figura, isi va positiona un picior in spate care se va sprijini pe varfuri. Va contracta muschii bratelor, precum si muschii umerilor, partea superioara si inferioara a spatelui, muschii coapselor si ai gambei piciorului.

Arbitrul va examina initial muschii bratelor, apoi va face o evaluare generala, intrucat in aceasta pozitie sunt mai multe grupe de muschi reliefate decat in alte pozitii. Printre acestea se numara: gatul, deltoizii, bicepsii, tricepsii, antebrațul, trapezius, teres, infraspinatus, erector spinae. Oblicii externi, latissimus dorsi, gluteus, bicepsii coapselor si gamba piciorului. Aceasta pozitie, mai mult decat altele, permite arbitrului sa stabileasca calitatea densitatii, definitiei musculare a concurentului, precum si echilibrul general.

4. Tricepsii laterali – Extensia tricepsului unui brat-stang sau drept.

Concurenta poate alege oricare parte laterala pentru aceasta pozitie, pentru a reliefa „cel mai bun brat”. Ea va fi asezata cu dreapta sau stanga spre arbitrii, isi va duce ambele brate la spate, fie unind degetele sau prinzand bratul din fata cu cealalta mana. Piciorul positionat cel mai aproape de arbitrii va fi indoit din genunchi, iar laba piciorului se va sprijini in intregime pe podea. Concurenta va exercita presiune asupra bratului din fata, ducand astfel la contractarea tricepsilor. Aceasta va scoate in relief bustul si va contracta muschii abdominali, precum si coapsele si gamba piciorului.



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

Adresa: Bd. Basarabia nr. 37-39, sector 2, București, România
Telefon: +40 733.502.843; Fax: 021.317.04.00
Email: contact@frcf.ro Website: www.frcf.ro
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

Arbitrul va evalua la început mușchii tricepsului și va încheia printr-o examinare generală. În această poziție, arbitrul va putea evalua din profil mușchii coapsei și ai gambei piciorului, lucru care-i va permite o mai bună evaluare a dezvoltării musculare.

5. Mușchii abdominali și coapsele – Abdomen și coapse.

Așezată cu fața la arbitrii, concurenta își va așeza ambele brațe în spatele capului și un picior în față. Apoi își va contracta mușchii abdominali, printr-o ușoară mișcare înainte a corpului. În același timp, va contracta mușchii coapselor și piciorului așezat în față.

Arbitrul va examina mușchii abdominali și ai coapselor și va încheia printr-o examinare generală.

68.6 Programul liber ales atât la culturism masculin cât și la feminin.

În această rundă sportivul are o evoluție de rutină pe un fond muzical, a cărei durată nu poate depăși 90 secunde (1,5 minute).

Capitolul XVII

Art.69. PROCEDEE DE EVALUARE ÎN CONCURSURILE DE FITNESS

INTRODUCERE:

Trebuie să reamintim arbitrilor că arbitrează o competiție feminină de FITNESS, și nu una de CULTURISM. În cazul în care o concurentă încearcă să scoată în evidență tipul de musculatură, definiția și vascularitatea musculară sau alte noțiuni specifice culturismului, ele nu vor fi luate în calcul, sportiva fiind depunctată.

PREZENTAREA GENERALĂ, :

Trebuie să reamintim arbitrilor că trebuie luate în considerare ținuta și siguranța concurențelor. Imaginea de ansamblu etalată trebuie să dovedească siguranța și încrederea în sine. Acest lucru este valabil pentru toate fazele competiției.

În poziția relaxată, concurențele trebuie să etaleze o ținută impozantă, brațele trebuie să atarne lejer pe lângă corp în așa fel încât să fie scoasă în evidență musculatura. O ținută relaxată înseamnă că sportivul trebuie să stea drept, să privească în față, cu umerii în spate și pieptul în afara, abdomenul retras, picioarele apropiate, brațele relaxate, atarnând liber pe lângă corp.

Pe parcursul fiecărei etape, se vor aplica aceleași reguli. Ținuta trebuie să fie relaxată, sportivul trebuie să stea drept, să privească în față, cu umerii în spate și pieptul în afara, abdomenul retras, picioarele apropiate, brațele relaxate, atarnând liber pe lângă corp.

RUNDA 1 – COSTUM DE BAIE

În această rundă, concurențele sunt chemate pe scenă în ordine numerică, într-un singur sir. Acestea sunt dirijate de către șeful comisiei de arbitri mai întâi în grup compact, apoi în grupuri mai mici al căror număr nu trebuie să depășească cinci sportive. Fiecare arbitru trebuie să urmărească toate figurile, nu numai pe cele solicitate de un anumit arbitru.

În timpul evaluării arbitrul nu trebuie să piardă din vedere faptul că evaluează sportiva din toate punctele de vedere.

Arbitrul trebuie să evalueze la început imaginea generală a fizicului sportivei. Această evaluare trebuie să înceapă de sus și să continue în jos, luându-se în calcul fizicul sportivei în întregime. Evaluarea, care debutează cu impresia generală a fizicului, trebuie să ia în considerare aspectul parului și al feței, aspectul athletic al



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

Adresa: Bd. Basarabia nr. 37-39, sector 2, București, România
Telefon: +40 733.502.843; Fax: 021.317.04.00
Email: contact@frcf.ro Website: www.frcf.ro
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

musculaturii, prezentarea echilibrata si simetrica a fizicului, aspectul pielii si capacitatea sportivei de a se prezenta cu incredere, gratie si eleganta.

Fizicul trebuie evaluat d.p.d.v al tonusului muscular general. Grupele de muschi trebuie sa fie frumos reliefate si sa nu prezinte urme de strat adipos. Fizicul nu trebuie sa aiba nici o dezvoltare musculara excesiva, dar nici nu trebuie ca aceasta sa lipseasca cu desavarsire; corpul nu trebuie sa prezinte striatii excesive sau o diferentiere clara intre diferite grupe de muschi. Sportivele cu o musculatura excesiva sau lipsite total de aceasta vor fi depunctati. Evaluarea trebuie sa aiba in vedere fermitatea si aspectul pielii. Aspectul pielii trebuie sa fie neted si sanatos si nu trebuie sa prezinte urme de celulita. Aspectul fetei, al parului si machiajul trebuie sa completeze evolutia sportivei.

Evaluarea arbitrilor trebuie sa aiba in vedere intreaga evolutia a sportivei, din momentul in care paseste pe scena pana in momentul in care o paraseste.

De asemenea arbitrii vor tine seama de urmatoarele criterii:

- fizic cu un tonus muscular vizibil, fara strat adipos, cu un aspect care degaja vigoare.
- se va puncta separarea musculara, dar nu se va puncta masa musculara, vascularizarea si striatiilor vizibile.
- armonie, proportia intre segmente, intre grupele musculare.
- feminitate.
- aspect sanatos, zvelt.
- gratie, eleganta in miscari si in intoarceri.
- fata cu un machiaj placut, nu strident.
- corpul cu un machiaj care se apropie de culoarea naturala bronzata a pielii.

RUNDA A II-A DE RUTINĂ, -Program Liber.

In aceasta runda sportivul are o evolutie de rutina pe un fond muzical, a carei durata nu poate depasi 2 minute.

Si in acest caz arbitrul trebuie sa ia in calcul evolutia de ansamblu a sportivei, din momentul in care acesta paseste pe scena pana cand o paraseste. Trebuie reamintit arbitrilor ca evalueaza exercitiul de fitness, si nu fizicul sportivei. Arbitrul trebuie sa aiba in vedere creativitatea si coregrafia exercitiului efectuat intr-un ritm alert.

Desi elementele impuse nu sunt o cerinta, exercitiul de rutina trebuie sa includa urmatoarele elemente:

1. Elemente de forta – de exemplu, pozitia cu picioarele departate, mentinerea piciorului in extensie si/sau (elementele de gimnastica precum roata, rasturnare prin stand pe maini, sfoara nu sunt considerate elemente de forta). Numarul elementelor de forta, gradul lor de dificultate si gradul de creativitate vor fi luate in considerare de arbitrii acestei etape.
2. Elemente de flexibilitate – cum ar fi sfoara, sfoara laterala. Numarul elementelor de flexibilitate, gradul lor de dificultate si gradul de creativitate vor fi luate in considerare de arbitrii acestei etape.
3. Viteza sau tempo-ul evolutiei scoate in evidenta conditia fizica, increderea in sine si gradul de anduranta. De exemplu, daca doua evolutii de rutina contin acelasi tip si numar de elemente de forta si flexibilitate, exercitiul efectuat intr-un ritm mai alert este mai dificil de dus la bun sfarsit in conditiile in care elementele sunt executate corect.

Si in acest caz, arbitrul trebuie sa aiba in vedere evolutia de ansamblu si nu numai totalul elementelor individuale. Personalitatea, carisma, prezenta scenica si farmecul concurentilor trebuie sa joace un rol foarte important in stabilirea locului final.



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

Adresa: Bd. Basarabia nr. 37-39, sector 2, București, România
Telefon: +40 733.502.843; Fax: 021.317.04.00
Email: contact@frcf.ro Website: www.frcf.ro
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

De asemenea arbitrii vor tine seama de urmatoarele in aprecierea concurentei:

- fizicul cu tonus muscular vizibil,fara strat adipos,cu un aspect care degaja vigoare.
- programul de exercitii liber alese trebuie sa cuprinda cel putin 3 elemente de forta si cel putin 3 elemente de mobilitate,flexibilitate.
- nu se vor puncta elementele de dificultate imprumutate de la alte discipline,cum ar fi gimnastica aerobica sau ritmica.
- se puncteaza legaturile estetice,gratioase,de efect intre elementele de forta si de mobilitate.
- gradul de dificultate in executia elementelor de forta si de mobilitate,flexibilitate.
- ingenuozitatea,creativitatea in privinta inlantuirii elementelor de dificultate cu cele de legatura.
- cursivitate,ritm alert,rapiditate in prezentarea programului.
- concordanta perfecta intre elementele din program cu ritmul muzicii.
- stabilitatea executiei celor 6 pozitii de forta si mobilitate.
- originalitatea,spectaculozitatea programului,a muzicii,precum si a costumului de prezentare.

Art.70. PREZENTAREA BIKINI FITNESS.

Art.71.Prezentul Regulament de Organizare și Funcționare,cât și Anexele1,2,3 au fost aprobate de Biroul Federal al Federației Române de Culturism și Fitness în ședința din data de _____ desfășurată la _____ și intră în vigoare de la data aprobării lui.



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

Adresa: Bd. Basarabia nr. 37-39, sector 2, București, România
Telefon: +40 733.502.843; Fax: 021.317.04.00
Email: contact@frcf.ro Website: www.frcf.ro
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

ANEXA 1.

NORME DE CLASIFICARE SPORTIVĂ

aprobate în Adunarea Generală a FRCF din 12.02.2005

MAESTRU EMERIT AL SPORTULUI – să îndeplinească următoarele cerințe:

1. Clasarea pe locul I la Campionatele Mondiale de Seniori
2. Clasarea de 2 ori pe locul II sau III la Campionatele Mondiale de Seniori
3. Clasarea de 2 ori pe locul I la Campionatele Europene de Seniori

MAESTRU AL SPORTULUI – să îndeplinească următoarele cerințe:

1. Clasarea pe locul III la Campionatele Mondiale de Seniori
2. Clasarea de 2 ori pe locul II sau III la Campionatele Europene de Seniori
3. Clasarea de 5 ori pe locul I la Campionatele Naționale de Seniori

CATEGORIA I – să îndeplinească următoarele cerințe:

1. Clasarea pe locul I-III la Campionatele Naționale de Seniori
2. Clasarea pe locul I la Campionatele Naționale de Juniori

CATEGORIA a II-a – să îndeplinească următoarele cerințe:

1. Clasarea pe locurile IV-VI la Campionatele Naționale de Seniori
2. Clasarea pe locurile II-III la Campionatele Naționale de Juniori

CATEGORIA a III-a – să îndeplinească următoarele cerințe:

1. Clasarea pe locurile VII-X la Campionatele Naționale de Seniori
2. Clasarea pe locurile IV-VI la Campionatele Naționale de Juniori



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

Adresa: Bd. Basarabia nr. 37-39, sector 2, București, România
Telefon: +40 733.502.843; Fax: 021.317.04.00
Email: contact@frcf.ro Website: www.frcf.ro
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

ANEXA 2.

Organizatorul trebuie să îndeplinească pentru organizarea unei competiții a F.R.C.F. următoarele condiții:

Să dețină o locație pretabilă pentru desfășurarea competițiilor de culturism și fitness cum ar fi:

- Complex sportiv (sală polivalentă)
- Sală Teatru
- Sală Casă de cultură

Să asigure dotările minime necesare pentru competiție care sunt:

- Scenă pretabilă pentru desfășurarea competițiilor de culturism și fitness cu o dimensiune minimă de 12 m x 6 m (L x l)
- Lumină albă care să dea posibilitatea arbitrilor judecători să aprecieze cu ușurință detaliile musculare ale sportivilor.
- Echipament sonorizare (stație amplificare, boxe de putere, CD și MP3 player). Se poate aduce și instalație video pentru optimizarea vizionării spectacolului sportiv, pentru a viziona spoturi publicitare ale sponsorilor etc. Acest echipament nu este obligatoriu dar este de bun augur pentru spectacolul sportiv în general.
- Vestiare și dușuri pentru sportivi.
- Stație control antidoping.
- Locuri speciale pentru reprezentanții mass-media acreditați.
- Mobilier pentru arbitrii și secretariat (mese, scaune). Acolo unde este posibil să se respecte un spațiu de min. 1 m între arbitrii.
- Calculator
- Copiator
- Imprimantă
- Banner unic prezentare concurs, organizatori, sponsori.
- Acces internet

Intră în sarcina organizatorului să promoveze evenimentul prin:

- Flyer-e
- Afișe
- Mass media locală (ziare, posturi radio, televiziune, reviste de profil).

Intră în sarcina organizatorului să asigure pentru o bună desfășurare:

- Asistență medicală specializată pe toată durata competiției (ambulanță).
- Asigurarea securității și ordinii în spațiul competițional prin agenți de ordine.
- Premii pentru sportivi (suplimente nutritive și/sau bani).

ANEXA 3

Categoriile pentru fiecare disciplină sportivă în competițiile F.R.C.F.

CATEGORIA	DISCIPLINA	GREUTATE / ÎNĂLȚIME
Bărbați/Seniori	Culturism	65 kg
Bărbați/Seniori	Culturism	70 kg
Bărbați/Seniori	Culturism	75 kg
Bărbați/Seniori	Culturism	80 kg
Bărbați/Seniori	Culturism	85 kg
Bărbați/Seniori	Culturism	90 kg
Bărbați/Seniori	Culturism	100 kg
Bărbați/Seniori	Culturism	+ 100 kg
Bărbați/Seniori	Culturism Clasic	168 cm – 100 + 0
Bărbați/Seniori	Culturism Clasic	171 cm – 100 + 2 kg
Bărbați/Seniori	Culturism Clasic	175 cm – 100 + 4 kg
Bărbați/Seniori	Culturism Clasic	180 cm – 100 + 6 kg
Bărbați/Seniori	Culturism Clasic	+ 180 cm – 100 + (vezi nota explicativă)
Perechi/Seniori	Culturism	OPEN
Bărbați/Seniori	Fitness	OPEN
Femei/Senioare	Culturism	OPEN
Femei/Senioare	Fitness	163 cm
Femei/Senioare	Fitness	+ 163 cm
Femei/Senioare	Bodyfitness	158 cm
Femei/Senioare	Bodyfitness	163 cm
Femei/Senioare	Bodyfitness	168 cm
Femei/Senioare	Bodyfitness	+ 168 cm
Femei/Senioare	Bikini Fitness	OPEN ?
Junre Mici-II	Culturism	OPEN
Junioare Mari-I	Culturism	OPEN
Junioare-I	Fitness	163 cm
Junioare-I	Fitness	+ 163 cm
Junioare-I	Bodyfitness	163 cm
Junioare-I	Bodyfitness	+ 163 cm
Junioare-I	Bikini	OPEN
Juniori Mici-II	Culturism	60 kg
Juniori Mici-II	Culturism	70 kg
Juniori Mici-II	Culturism	+ 70 kg
Juniori Mari-I	Culturism	65 kg
Juniori Mari-I	Culturism	70 kg
Juniori Mari-I	Culturism	75 kg
Juniori Mari-I	Culturism	80 kg
Juniori Mari-I	Culturism	+ 80 kg
Juniori-I	Culturism Clasic	OPEN (vezi nota explicativă)
Juniori-I	Fitness	OPEN (vezi nota explicativă)
Femei/Master	Culturism (> 35 ani)	OPEN

Femei/Master	Bodyfitness (> 35 ani)	OPEN
Bărbați/Master	Culturism (> 40-49 ani)	70 kg
Bărbați/Master	Culturism (> 40-49 ani)	80 kg
Bărbați/Master	Culturism (> 40-49 ani)	90 kg
Bărbați/Master	Culturism (> 40-49 ani)	+ 90 kg
Bărbați/Master	Culturism (> 50-59 ani)	80 kg
Bărbați/Master	Culturism (> 50-59 ani)	+ 80 kg
Bărbați/Master	Culturism (> 60 ani)	OPEN
Bărbați/Master	Culturism Clasic (> 40 ani)	OPEN (vezi nota explicativă)
Băieți-Copii	Fitness (08-11 ani)	OPEN
Băieți-Jun.III	Fitness (12-15 ani)	OPEN
Fete-Copii	Fitness (8-11 ani)	OPEN
Fete-Junre.III	Fitness (12-15 ani)	OPEN
Baieti-Jun.II	Fitness (16-19 ani)	OPEN
Fete-Junre.II	Fitness (16-19 ani)	OPEN

*Notă explicativă Culturism Clasic / Seniori:

1. Sportivii cu o înălțime cuprinsă între + 180 cm și până la 190 cm vor avea o toleranță la cântar de 8 kg (greutate/kg = înălțime/cm – 100 + 8 kg);
2. Sportivii cu o înălțime cuprinsă între + 190 cm și până la 198 cm vor avea o toleranță la cântar de 9 kg (greutate/kg = înălțime/cm – 100 + 9 kg);
3. Sportivii cu o înălțime mai mare de 198 cm vor avea o toleranță la cântar de 10 kg (greutate/kg = înălțime/cm – 100 + 10 kg);
4. Toți concurenții de la pc. 1-3 vor concura la categoria + 180 cm.

*Notă explicativă Culturism Clasic + Fitness / Juniori:

170 cm – 100 + 1 kg; 175 cm – 100 + 2 kg; 180 cm – 100 + 3 kg; 190 cm – 100 + 4 kg; 198 cm – 100 + 4,5 kg; + 198 cm – 100 + 5 kg.

*Notă explicativă Culturism Clasic / Masters :

170 cm – 100 + 2 kg; 175 cm – 100 + 4 kg; 180 cm – 100 + 6 kg; 190 cm – 100 + 8 kg; 198 cm – 100 + 9 kg; +198 cm – 100 + 10 kg

Categoriile pentru fiecare disciplină sportivă în competițiile E.B.F.F. / I.F.B.B.

CATEGORIA	DISCIPLINA	GREUTATE / ÎNĂLȚIME
Bărbați/Seniori	Culturism	60 kg (la C.M. zona Asia)
Bărbați/Seniori	Culturism	65 kg
Bărbați/Seniori	Culturism	70 kg
Bărbați/Seniori	Culturism	75 kg
Bărbați/Seniori	Culturism	80 kg
Bărbați/Seniori	Culturism	85 kg
Bărbați/Seniori	Culturism	90 kg
Bărbați/Seniori	Culturism	100 kg
Bărbați/Seniori	Culturism	+ 100 kg
Bărbați/Seniori	Culturism Clasic	168 cm – 100 + 0
Bărbați/Seniori	Culturism Clasic	171 cm – 100 + 2 kg
Bărbați/Seniori	Culturism Clasic	175 cm – 100 + 4 kg
Bărbați/Seniori	Culturism Clasic	180 cm – 100 + 6 kg

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

Adresa: Bd. Basarabia nr. 37-39, sector 2, București, România
 Telefon: +40 733.502.843; Fax: 021.317.04.00
 Email: contact@frcf.ro Website: www.frcf.ro
 Cont LEI RO39RNCB0082044176700001
 Cont EURO RO17RNCB0082044176700009
 deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

Bărbați/Seniori	Culturism Clasic	+ 180 cm – 100 + (vezi nota explicativă din subsol)
Perechi/Seniori	Culturism	OPEN
Bărbați/Seniori	Fitness	OPEN
Femei/Senioare	Culturism	55 kg
Femei/Senioare	Culturism	+ 55 kg
Femei/Senioare	Fitness	163 cm
Femei/Senioare	Fitness	+ 163 cm
Femei/Senioare	Bodyfitness	158 cm
Femei/Senioare	Bodyfitness	163 cm
Femei/Senioare	Bodyfitness	168 cm
Femei/Senioare	Bodyfitness	+ 168 cm
Femei/Senioare	Bikini	163 cm
Femei/Senioare	Bikini	+ 163 cm
Junioare	Culturism	OPEN
Junioare	Fitness	163 cm
Junioare	Fitness	+ 163 cm
Junioare	Bodyfitness	163 cm
Junioare	Bodyfitness	+ 163 cm
Juniori	Culturism	75 kg
Juniori	Culturism	+ 75 kg
Juniori	Culturism Clasic	OPEN
Juniori	Fitness	OPEN
Femei/Master	Culturism (> 35 ani)	OPEN
Femei/Master	Bodyfitness (> 35 ani)	OPEN
Bărbați/Master	Culturism (> 40-49 ani)	70 kg
Bărbați/Master	Culturism (> 40-49 ani)	80 kg
Bărbați/Master	Culturism (> 40-49 ani)	90 kg
Bărbați/Master	Culturism (> 40-49 ani)	+ 90 kg
Bărbați/Master	Culturism (> 50-59 ani)	80 kg
Bărbați/Master	Culturism (> 50-59 ani)	+ 90 kg
Bărbați/Master	Culturism (> 60-65 ani)	OPEN
Bărbați/Master	Culturism (> 65 ani)	OPEN
Bărbați/Master	Culturism Clasic (> 40 ani)	OPEN
Bărbați/Master	Culturism Clasic (> 50 ani)	OPEN
Bărbați/ Scaun cu roțile	Culturism	OPEN

***Notă explicativă:**

- Sportivii cu o înălțime cuprinsă între + 180 cm și până la 190 cm vor avea o toleranță la cântar de 8 kg (greutate/kg = înălțime/cm – 100 + 8 kg);
- Sportivii cu o înălțime cuprinsă între + 190 cm și până la 198 cm vor avea o toleranță la cântar de 9 kg (greutate/kg = înălțime/cm – 100 + 9 kg);
- Sportivii cu o înălțime mai mare de 198 cm vor avea o toleranță la cântar de 10 kg (greutate/kg = înălțime/cm – 100 + 10 kg);
- Toți concurenții de la pc. 1-3 vor concura la categoria + 180 cm.