



## CAMPIONATELE NAȚIONALE DE CULTURISM ȘI FITNESS

**CADEȚI, JUNIORI, SENIORI, MASTER**

**15 – 19 mai 2024**



## I. CADEȚI

<b>FETE</b>		
<b>NR.</b>	<b>DISCIPLINA</b>	<b>CATEGORIA</b>
1	FITNESS	7 ani
2	FITNESS	8 ani
3	FITNESS	9 ani
4	FITNESS	10 ani
5	FITNESS	11 ani
6	FITNESS	12 ani
7	FITNESS	13 ani
8	FITNESS	14 ani
9	FITNESS	15 ani

<b>BĂIEȚI</b>		
<b>NR.</b>	<b>DISCIPLINA</b>	<b>CATEGORIA</b>
1	FITNESS	7 ani
2	FITNESS	8-9 ani
3	FITNESS	10-11 ani
4	FITNESS	12-13 ani
5	FITNESS	14-15 ani

<b>II. JUNIORI FEMININ</b>		
<b>NR.</b>	<b>DISCIPLINA</b>	<b>CATEGORIA</b>
1	ARTISTIC FITNESS	163 cm (16-20 ani)
2	ARTISTIC FITNESS	+ 163 cm (16-20 ani)
3	ACROBATIC FITNESS	163 cm (16-20 ani)
4	ACROBATIC FITNESS	+ 163 cm (16-20 ani)
5	ARTISTIC FITNESS	163 cm (21-23 ani)
6	ARTISTIC FITNESS	+ 163 cm (21-23 ani)
7	ACROBATIC FITNESS	163 cm (21-23 ani)
8	ACROBATIC FITNESS	+ 163 cm (21-23 ani)
9	BODYFITNESS	OPEN (16-20 ani)
10	BODYFITNESS	OPEN (21-23 ani)
11	WOMEN'S BIKINI	160 cm (16-20 ani)
12	WOMEN'S BIKINI	166 cm (16-20 ani)
13	WOMEN'S BIKINI	+ 166 cm (16-20 ani)
14	WOMEN'S BIKINI	160 cm (21-23 ani)
15	WOMEN'S BIKINI	166 cm (21-23 ani)
16	WOMEN'S BIKINI	+ 166 cm (21-23 ani)
17	WOMEN'S WELLNESS	OPEN
18	WOMEN'S PHYSIQUE	OPEN
19	FIT MODEL	OPEN
20	FIT PAIRS	OPEN
21	WOMEN'S BIKINI FIRST TIMERS	OPEN

<b>II. JUNIORI MASCULIN</b>		
<b>NR.</b>	<b>DISCIPLINA</b>	<b>CATEGORIA</b>
1	EARLY JUNIOR – MEN’S PHYSIQUE	14-16 ani
2	FITNESS	OPEN (16-20 ani)
3	FITNESS	OPEN (21-23 ani)
4	MEN’S PHYSIQUE	174 cm (16-20 ani)
5	MEN’S PHYSIQUE	178 cm (16-20 ani)
6	MEN’S PHYSIQUE	+ 178 cm (16-20 ani)
7	MEN’S PHYSIQUE	174 cm (21-23 ani)
8	MEN’S PHYSIQUE	178 cm (21-23 ani)
9	MEN’S PHYSIQUE	+ 178 cm (21-23 ani)
10	CLASSIC BODYBUILDING	OPEN (16-20 ani)
11	CLASSIC BODYBUILDING	OPEN (21-23 ani)
12	GAMES CLASSIC BODYBUILDING	OPEN (16-20 ani)
13	GAMES CLASSIC BODYBUILDING	OPEN (21-23 ani)
14	CLASSIC PHYSIQUE	OPEN (16-20 ani)
15	CLASSIC PHYSIQUE	OPEN (21-23 ani)
16	CULTURISM JUNIORI MICI	60 kg (16-20 ani)
17	CULTURISM JUNIORI MICI	70 kg (16-20 ani)
18	CULTURISM JUNIORI MICI	+ 70 kg (16-20 ani)
19	CULTURISM JUNIORI MARI	70 kg (21-23 ani)
20	CULTURISM JUNIORI MARI	75 kg (21-23 ani)
21	CULTURISM JUNIORI MARI	80 kg (21-23 ani)
22	CULTURISM JUNIORI MARI	+ 80 kg (21-23 ani)
23	WHEELCHAIR BODYBUILDING	OPEN
24	MEN’S PHYSIQUE FIRST TIMERS	OPEN
25	CULTURISM FIRST TIMERS	OPEN
26.	MEN’S FIT MODEL	OPEN

<b>III. SENIORI FEMININ</b>			
<b>NR.</b>	<b>DISCIPLINA</b>	<b>CATEGORIA</b>	<b>OVERALL</b>
1	ARTISTIC FITNESS	163 cm	<i>Overall 1</i>
2	ARTISTIC FITNESS	+ 163 cm	
3	ACROBATIC FITNESS	163 cm	<i>Overall 2</i>
4	ACROBATIC FITNESS	+ 163 cm	
5	BODYFITNESS	158 cm	<i>Overall 3</i>
6	BODYFITNESS	163 cm	
7	BODYFITNESS	168 cm	
8	BODYFITNESS	+ 168 cm	
9	WOMEN'S BIKINI	158 cm	<i>Overall 4</i>
10	WOMEN'S BIKINI	160 cm	
11	WOMEN'S BIKINI	162 cm	
12	WOMEN'S BIKINI	164 cm	
13	WOMEN'S BIKINI	166 cm	
14	WOMEN'S BIKINI	169 cm	
15	WOMEN'S BIKINI	172 cm	
16	WOMEN'S BIKINI	+ 172 cm	
17	WOMEN'S WELLNESS	163 cm	<i>Overall 5</i>
18	WOMEN'S WELLNESS	168 cm	
19	WOMEN'S WELLNESS	+ 168 cm	
20	WOMEN'S PHYSIQUE	163 cm	<i>Overall 6</i>
21	WOMEN'S PHYSIQUE	+ 163 cm	
22	FIT MODEL	OPEN	
23	FIT PAIRS	OPEN	
24	WOMEN'S BIKINI FIRST TIMERS	OPEN	

<b>III. SENIORI MASCULIN</b>			
<b>NR.</b>	<b>DISCIPLINA</b>	<b>CATEGORIA</b>	<b>OVERALL</b>
1	CULTURISM	65 kg	<i>Overall 7</i>
2	CULTURISM	70 kg	
3	CULTURISM	75 kg	
4	CULTURISM	80 kg	
5	CULTURISM	85 kg	
6	CULTURISM	90 kg	
7	CULTURISM	100 kg	
8	CULTURISM	+ 100 kg	
9	CLASSIC BODYBUILDING	168 cm	<i>Overall 8</i>
10	CLASSIC BODYBUILDING	171 cm	
11	CLASSIC BODYBUILDING	175 cm	
12	CLASSIC BODYBUILDING	180 cm	
13	CLASSIC BODYBUILDING	+ 180 cm	
14	GAMES CLASSIC BODYBUILDING	175 cm	<i>Overall 9</i>
15	GAMES CLASSIC BODYBUILDING	+ 175 cm	
16	MEN'S FITNESS	OPEN	<i>Overall 10</i>
17	CLASSIC PHYSIQUE	171 cm	
18	CLASSIC PHYSIQUE	175 cm	
19	CLASSIC PHYSIQUE	180 cm	
20	CLASSIC PHYSIQUE	+ 180 cm	
21	MEN'S PHYSIQUE	170 cm	
22	MEN'S PHYSIQUE	173 cm	<i>Overall 11</i>
23	MEN'S PHYSIQUE	176 cm	
24	MEN'S PHYSIQUE	179 cm	
25	MEN'S PHYSIQUE	182	
26	MEN'S PHYSIQUE	+ 182 cm	
27	MUSCULAR MEN'S PHYSIQUE	OPEN	
28	PERECHI	OPEN	
29	WHEELCHAIR BODYBUILDING	OPEN	
30	MEN'S PHYSIQUE FIRST TIMERS	OPEN	
31	CULTURISM FIRST TIMERS	OPEN	
32	MEN'S FIT MODEL	OPEN	

<b>IV. MASTERS</b>		
<b>FEMININ</b>		
<b>NR.</b>	<b>DISCIPLINA</b>	<b>CATEGORIA</b>
<b>1</b>	<b>WOMEN'S BIKINI</b>	<b>35-39 ani – 163 cm</b>
<b>2</b>	<b>WOMEN'S BIKINI</b>	<b>35-39 ani – + 163 cm</b>
<b>3</b>	<b>WOMEN'S BIKINI</b>	<b>40-44 ani – OPEN</b>
<b>4</b>	<b>WOMEN'S BIKINI</b>	<b>45-49 ani – OPEN</b>
<b>5</b>	<b>WOMEN'S BIKINI</b>	<b>+ 50 ani – OPEN</b>
<b>6</b>	<b>WOMEN'S BODYFITNESS</b>	<b>35-45 ani - OPEN</b>
<b>7</b>	<b>WOMEN'S BODYFITNESS</b>	<b>+45 ani - OPEN</b>
<b>8</b>	<b>WOMEN'S PHYSIQUE</b>	<b>+ 35 ani – OPEN</b>
<b>9</b>	<b>WOMEN'S WELLNESS FITNESS</b>	<b>35-45 ani - OPEN</b>
<b>10</b>	<b>WOMEN'S WELLNESS FITNESS</b>	<b>+45 ani - OPEN</b>
<b>11</b>	<b>FIT MODEL</b>	<b>OPEN</b>
<b>12</b>	<b>FIT PAIRS</b>	<b>OPEN</b>

[www.frcf.ro](http://www.frcf.ro)

<b>IV. MASTERS MASCULIN</b>		
<b>NR.</b>	<b>DISCIPLINA</b>	<b>CATEGORIA</b>
<b>1</b>	<b>MEN'S PHYSIQUE</b>	<b>40-44 ani – OPEN</b>
<b>2</b>	<b>MEN'S PHYSIQUE</b>	<b>45-49 ani – OPEN</b>
<b>3</b>	<b>MEN'S PHYSIQUE</b>	<b>+ 50 ani – OPEN</b>
<b>4</b>	<b>CLASSIC BODYBUILDING</b>	<b>40-44 ani – OPEN</b>
<b>5</b>	<b>CLASSIC BODYBUILDING</b>	<b>45-49 ani – OPEN</b>
<b>6</b>	<b>CLASSIC BODYBUILDING</b>	<b>+ 50 ani – OPEN</b>
<b>7</b>	<b>CULTURISM</b>	<b>(40 – 44 ani) 70 kg</b>
<b>8</b>	<b>CULTURISM</b>	<b>(40 – 44 ani) 80 kg</b>
<b>9</b>	<b>CULTURISM</b>	<b>(40 – 44 ani) 90 kg</b>
<b>10</b>	<b>CULTURISM</b>	<b>(40 – 44 ani) + 90 kg</b>
<b>11</b>	<b>CULTURISM</b>	<b>(45 – 49 ani) 70 kg</b>
<b>12</b>	<b>CULTURISM</b>	<b>(45 – 49 ani )80 kg</b>
<b>13</b>	<b>CULTURISM</b>	<b>(45 – 49 ani )90 kg</b>
<b>14</b>	<b>CULTURISM</b>	<b>45 – 49 ani ) + 90 kg</b>
<b>15</b>	<b>CULTURISM</b>	<b>(50 – 54 ani) 80 kg</b>
<b>16</b>	<b>CULTURISM</b>	<b>(50 – 54 ani) + 80 kg</b>
<b>17</b>	<b>CULTURISM</b>	<b>(55-59 ani) 75 kg</b>
<b>18</b>	<b>CULTURISM</b>	<b>(55-59 ani) + 75</b>
<b>19</b>	<b>CULTURISM</b>	<b>(+60 ani) OPEN</b>
<b>20</b>	<b>CLASSIC PHYSIQUE</b>	<b>OPEN</b>
<b>21</b>	<b>WHEELCHAIR BODYBUILDING</b>	<b>OPEN</b>
<b>22</b>	<b>MEN'S FIT MODEL</b>	<b>OPEN</b>

<b>V. FITNESS CHALLENGE</b>		
<b>NR.</b>	<b>CATEGORIA</b>	<b>CIRCUIT</b>
<b>1</b>	<b>Junior Men' Fitness Challenge Individual</b>	<b>SILVER/BRONZE</b>
<b>2</b>	<b>Junior Women's Fitness Challenge Individual</b>	<b>SILVER/BRONZE</b>
<b>3</b>	<b>Junior Mixed Couples Fitness Challenge</b>	<b>SILVER</b>
<b>4</b>	<b>Senior Men' Fitness Challenge Individual</b>	<b>GOLD/SILVER/BRONZE</b>
<b>5</b>	<b>Senior Women's Fitness Challenge Individual</b>	<b>GOLD/SILVER/BRONZE</b>
<b>6</b>	<b>Senior Mixed Couples Fitness Challenge</b>	<b>GOLD/SILVER</b>
<b>7</b>	<b>Master Men' Fitness Challenge Individual</b>	<b>GOLD/SILVER/BRONZE</b>
<b>8</b>	<b>Master Women's Fitness Challenge Individual</b>	<b>GOLD/SILVER/BRONZE</b>
<b>9</b>	<b>Master Mixed Couples Fitness Challenge</b>	<b>GOLD/SILVER</b>
<b>10</b>	<b>Mini Fitness Challenge băieți</b>	<b>6-8 ani 9-10 ani</b>
<b>11</b>	<b>Mini Fitness Challenge fete</b>	<b>6-8 ani 9-10 ani</b>
<b>14</b>	<b>Fete Fitness Challenge</b>	<b>Clasa A 11-13 ani Clasa B 14-15 ani</b>
<b>15</b>	<b>Băieți Fitness Challenge</b>	<b>Clasa A 11-13 ani Clasa B 14-15 ani</b>

**Descriere categorii:**

**Prezentare categoriile individuale:**

- Juniori ( sportivi între 16 - 23 de ani inclusiv )
- Junioare ( sportive între 16 - 23 de ani inclusiv )
- Seniori ( sportivii între 24 și 39 ani inclusiv)
- Senioare ( sportive între 24 și 34 ani inclusiv)
- Master ( sportivii peste și inclusiv 40 de ani )
- Master ( sportive peste și inclusiv 35 de ani )

## 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 și Master*

- 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. *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 considerație,

Președintele Colegiului de Arbitrii

Brehața Călin

