

Przebieg zawodów

1. Eliminacje (powyżej 15 zawodników)
2. Półfinały (powyżej 6 zawodników)
3. Finały (6 lub mniej)

Eliminacje

- Prezentacja zawodników,
 - Porównania
1. Fitness bikini, fitness sylwetkowe, plażowa sylwetka - 4 zwroty
 2. Kulturystyka ekstremalna, kulturystyka klasyczna – 4 pozy obowiązkowe: bicepsy przodem, najszerszy grzbietu tyłem, triceps bokiem, mięśnie brzucha i ud

Półfinały

- Prezentacja zawodników,
 - Porównania,
 - Porównania sędziowskie.
1. Fitness bikini, fitness sylwetkowe, plażowa sylwetka - 4 zwroty
 2. Kulturystyka ekstremalna – 8 póz obowiązkowych: bicepsy przodem, najszerszy grzbietu przodem, klatka piersiowa bokiem, najszerszy grzbietu tyłem, triceps bokiem, mięśnie brzucha i ud, „most muscular”
 3. Kulturystyka klasyczna – 8 póz obowiązkowych: bicepsy przodem, najszerszy grzbietu przodem, klatka piersiowa bokiem, najszerszy grzbietu tyłem, triceps bokiem, mięśnie brzucha i ud, „most muscular”

Finały

Fitness bikini, fitness sylwetkowe

- Prezentacja indywidualna – T-walking
- Ocena sylwetki porównania – 4 zwroty
- Dogrywka 30 sek.

Plażowa sylwetka

- Prezentacja indywidualna – 4 zwroty
- Ocena sylwetki porównania – 4 zwroty
- Dogrywka 30 sek.

Kulturystyka ekstremalna

- Ocena sylwetki porównania – 4 zwroty i 8 póz obowiązkowych
- Dogrywka 30 sek.
- Program dowolny max 60sek.

Kulturystyka klasyczna

- Ocena sylwetki porównania – 4 zwroty i 8 póz obowiązkowych
- Dogrywka 30 sek.
- Program dowolny max 60sek.