

BIKINI DIVAS SZABÁLYRENDSZERE:

English:

<https://naturalbodybuilding.eu/2018/07/25/bikini-divas/>

Értékelési követelményrendszer

A Bikini Dívá alapvető követelményrendszere

- a testépítő versenyek egyes részeit meghatározó szabályok (elődöntő, döntő)

- a testépítő versenyek egyes részeinek értékelése

Versenyruházat és a versenyzők megjelenése

A ruházati követelmény valamennyi fordulóra:

1. Kétrészes bikini

2. A szín és az anyag szabadon választható.

3. A bikini nem lehet tanga szabású, fednie kell a fenék 1/3-át és a teljes első részt.

4. A versenyzők magassarkú cipőt viselnek, szandál stílusút (nem zárt orrú cipőt). A platform magassága nem lehet több, mint 20 mm és a sarok nem lehet magasabb, mint 120 mm.

5. Szabadon választott frizura.

6. A bőr természetes és egészségesen barnított.

A használt barnító - ProTan vagy ugyanilyen alapú barnító (DreamTan tiltott).

A stílusos ékszerek megengedettek az ízlésség határain belül.

A versenybírónak jogában áll eldönteni, hogy a versenyző ruházata elfogadható-e az ízlés és az illem szabályai szerint.

1. kör - Elődöntő

a fizikum értékelése negyedfordulatok által

A versenyzők felsorakoznak a regisztrációs számaik alapján a bírók felé szemben, majd a főbíró „Negyedfordulat jobbra” utasításait követve negyedfordulatokat tesznek. A bírók egyszerre legalább kettő, de nem több, mint öt versenyzőt hasonlítanak össze és értékelnek. Az egyéni összehasonlításakor a versenyzők a színpad középső részén foglalnak helyet balról jobbra a bírók utasítása alapján. Az összehasonlítás az alábbiak szerint történik:

Szemből:

A versenyzők egyik kezüket a csípőjükre téve állnak, az egyik lábukkal kissé előre és oldalra lépve, legfeljebb 30 cm-rel kilépve.

Negyedfordulat jobbra:

A versenyzők negyedfordulatot tesznek jobbra, a bírók felé a bal oldalukat mutatva. A felsőtest kissé a bírók felé fordul, a bírókra néznek. A jobb kéz a csípőn, a bal láb kissé hajlítva.

Negyedfordulat a bíróknak háttal:

A versenyzők negyedfordulatot tesznek jobbra, a bíróknak háttal állva. A lábfejek legfeljebb 30 cm távolságban egymástól. Az egyik kar a csípőn, a másik kar lazán a test mellett. A versenyzők a felsőtestükkel nem fordulhatnak a bírók felé.

Negyedfordulat jobbra:

A versenyzők negyedfordulatot tesznek jobbra a jobb oldalukat a bírók felé mutatva. A felsőtest kissé a bírók felé fordul, a bírókra néznek. A bal kéz a csípőn, a jobb láb kissé hajlítva.

Negyedfordulat jobbra, szemből:

A versenyzők negyedfordulatot végeznek jobbra, arccal a bírók felé – szemből pózban állnak. A fordulatok és a pózok végrehajtása modellszerű, laza, az izmok feszítése nélkül.

Az első kör pontozása:

- 1. A pontozás a versenyző általános értékelésével kezdődik. Értékelik a fizikum általános fejlettségét, formáját, a kiegyensúlyozott, szimmetrikus formát, a bőr állapotát és tónusát, valamint a versenyző magabiztos és elegáns megjelenését.*
- 2. A formának az edzés és táplálkozás által elért tónusúnak kell lennie. Az izomcsoportok szép, feszes megjelenésűek alacsony testzsírral. A forma nem lehet sem túlzottan izmos, sem túl száraz, sem túlzottan izomszeparált vagy definiált. A túl izmos vagy túl száraz forma lepontozásra kerül.*
- 3. A bőr feszességét és tónusát is pontozzuk. A bőr feszes, egészséges megjelenésű és cellulitisz-mentes kell, hogy legyen. Az arc, haj és smink összhangban legyen a versenyző megjelenésével.*
- 4. A versenyző értékelése a színpadra lépéstől a színpad elhagyásáig tart. A Bikini Dívák kategóriában az egészséges, atletikus és fitt megjelenés bemutatását értékelik.*

Döntő

Második kör – Döntő

Az elődöntő 5 legjobb versenyzője továbbjut a döntőbe. Regisztrációs számuk alapján kerülnek a színpadra.

Minden versenyzőt a regisztrációs száma és a neve szerint mutatnak be. A versenyzők T-sétát (vagy I-sétát) mutatnak be: a versenyző a színpad közepére sétál, ott megáll és bemutatja a Bikini Dívák szemből pózát. Ezután jobbra fordul, öt lépést tesz, megáll és bemutatja a negyedfordulat balra pózt. Ezután megfordul, tíz lépést tesz a színpad másik oldala felé, ott megáll és bemutatja a negyedfordulat jobbra pózt, majd visszamegy a színpad közepére és bemutatja a negyedfordulat a bíróknak háttal pózt. Végül a versenyző lassan visszasetál a kezdővonalra a színpad hátsó részén.

A versenyzők nagy létszáma esetén a kategóriában I-sétát végeznek. A versenyző a színpad közepére lép, ott megáll és bemutatja a négy kötelező negyedfordulatot, majd lassan visszasetál a kezdővonalra a színpad hátsó részén. Ezután a versenyzők a színpad közepén sorakoznak fel a legalacsonyabb regisztrációs számtól kezdve. Az egész sor egyszerre negyedfordulatokat mutat be. Összehasonlítjuk a szimmetriát, az arányosságot és a fizikumok formáját.

Women's WELLNESS category

Bírálati kritériumok

A kategória kétkörös.

1, Elődöntő: 1/4 fordulatok, összevetések

2, Döntő: T-séta vagy I-séta

A kritériumok bírálata izmosság, definíció és színpadi jelenlét alapján. Ez a női kategória azoknak készült, akiknek nagyobb az izomzata csípőben, fenékben és combban, mint a felsőtestben. A felsőtest izomzata fejlett, de nem olyan mértékben, mint az alsó testben. Az általános testalkatnak nem szabad túlságosan fejlettnak vagy túlságosan szikárnak lennie, némi tónusossággal, de nem csíkozással kell bírnia – nem lehet olyan száraz, mint a női FIGURE vagy PHYSIQUE kategória.

A versenyzők magassarkú cipőt viselnek. **A platform magassága nem lehet több, mint 20 mm és a sarok nem lehet magasabb, mint 120 mm**

T-Séta :

Kezdje a hátsó középső színpadi padló jeltől, vegye fel a front pózt, mosolyogjon, és teremtsen szemkontaktust a bírókkal.

Sétáljon a színpad elülső középső padló jeléhez, pózoljon, mosolyogjon és teremtsen szemkontaktust a bírókkal.

Menjen el a bal oldali színpadi padló jelöléshez, mosolyogjon és vegyen fel szemkontaktust a bírókkal.

Induljon a jobb oldali megfelelő színpadjelzéshez, mosolyogjon és teremtsen szemkontaktust a bírókkal.

Menjen vissza a színpad középső jelöléséhez, mutasson be egy hátsó pózt, forduljon a bírókhoz, és menjen vissza a helyére.

A hátsó póz az utolsó póz a T-Walk közben. A színpadon lévő jelzők be nem tartása és a fent felsorolt lépések pontlevonást vonhatnak maguk után.

I-séta: A versenyző a színpad elejére sétál, ott megáll és bemutatja a négy kötelező negyedfordulatot, amit a hát pózzal és azt követően a „Sandra-póz”-zal zár, majd lassan visszasétál a kezdővonalra a színpad hátsó részén.

Swimsuit Model (Bathing Suit Beauties)

Kategória: nyílt (open) kategória, nagy létszám esetén magasságra bontva.

Kötelező viselet: **EGYRÉSZES**, divatos fürdőruha, magassarkú versenycipő, ékszerek

A versenyzők formásak, tónusosak és enyhén definiáltak (valahol a Bikini Divas és a Sport Model kategóriák közötti átmenet) kerek farizmok, enyhén látható

farizom-combhajlító összekötés).

Versenyruházat és a versenyzők megjelenése

A ruházati követelmény valamennyi fordulóra:

- egyrészes fürdőruha
- a szín és az anyag szabadon választható
- az egyrészes fürdőruha nem lehet tanga szabású, fednie kell a fenék 1/3-át
- a versenyzők magassarkú cipőt viselnek. **A platform magassága nem lehet több, mint 20 mm és a sarok nem lehet magasabb, mint 120 mm**
- szabadon választott frizura
- a bőr természetes és egészségesen barnított
- a stílusos ékszerek megengedettek az ízlésség határain belül
- a versenybíróknak jogában áll eldönteni, hogy a versenyző ruházata elfogadható-e az ízlés és az illem szabályai szerint

1. kör - Elődöntő

a fizikum értékelése negyedfordulatok által

A versenyzők felsorakoznak a regisztrációs számaik alapján a bírók felé szemben, majd a főbíró „Negyedfordulat jobbra” utasításait követve negyedfordulatokat tesznek. A bírók egyszerre legalább kettő, de nem több, mint öt versenyzőt hasonlítanak össze és értékelnek. Az egyéni összehasonlításokor a versenyzők a színpad középső részén foglalnak helyet balról jobbra a bírók utasítása alapján.

Az összehasonlítás az alábbiak szerint történik:

Szemből:

A versenyzők egyik kezüket a csípőjükre téve állnak, lábak zártak, enyhén nyitottak vagy kis terpeszben, legfeljebb 30 cm-rel kilépve.

Negyedfordulat jobbra:

A versenyzők negyedfordulatot tesznek jobbra, a bírók felé a bal oldalukat mutatva. A felsőtest igyekszik a bírók felé fordulni, a versenyzők bírókra néznek. A jobb kéz a csípőn, az egyik láb kissé hajlítva.

Negyedfordulat a bíróknak háttal:

A versenyzők negyedfordulatot tesznek jobbra, a bíróknak háttal állva. A lábfejek legfeljebb 30 cm távolságban egymástól. Az egyik kar a csípőn, a versenyzők a felsőtestükkel nem fordulhatnak a bírók felé.

Negyedfordulat jobbra:

A versenyzők negyedfordulatot tesznek jobbra, a jobb oldalukat a bírók felé mutatva. A felsőtest igyekszik a bírók felé fordulni, a versenyzők a bírókra néznek. A bal kéz a csípőn, az egyik láb kissé hajlítva.

- a pontozás a versenyző általános értékelésével kezdődik. Értékelik a fizikum általános fejlettségét, formáját, a kiegyensúlyozott, szimmetrikus formát, a bőr állapotát és tónusát, valamint a versenyző magabiztos és elegáns megjelenését
- a formának az edzés és táplálkozás által elért tónusúnak kell lennie. Az izomcsoportok szép, feszes megjelenésűek, alacsony testzsírral. A forma nem lehet sem túlzottan izmos, sem túl száraz, sem túlzottan izomszeparált vagy definiált. A túl izmos vagy túl száraz forma lepontozásra kerül.

-a bőr feszességét és tónusát is pontozzuk. A bőr feszes, egészséges megjelenésű és cellulitisz-mentes kell, hogy legyen. Az arc, haj és smink összhangban legyen a versenyző megjelenésével.

-a versenyző értékelése a színpadra lépéstől a színpad elhagyásáig tart. Swimsuit Model (Bathing Suit Beauties) kategóriában az egészséges, atletikus és fitt megjelenés bemutatását értékelik.

Második kör – Döntő

Az elődöntő öt legjobb versenyzője továbbjut a döntőbe. Regisztrációs számuk alapján kerülnek a színpadra. Minden versenyzőt a regisztrációs száma és a neve szerint mutatnak be. A versenyzők T-sétát vagy I-sétát mutatnak be.

T-séta: a versenyző a színpad közepére sétál, ott megáll és bemutatja a Swimsuit Model szemről pózát. Ezután jobbra fordul, öt lépést tesz, megáll és bemutatja a negyedfordulat balra pózt. Ezután megfordul, tíz lépést tesz a színpad másik oldala felé, ott megáll és bemutatja a negyedfordulat jobbra pózt, majd visszamegy a színpad közepére és bemutatja a negyedfordulat a bírónak hát pózt, a pózok bemutatását pedig a Sandra-póz zárja. Végül a versenyző lassan visszasétál a kezdővonalra a színpad hátsó részén.

I-séta: A versenyző a színpad elejére sétál, ott megáll és bemutatja a négy kötelező negyedfordulatot, amit a hát pózzal és azt követően a „Sandra-póz”-zal zár, majd lassan visszasétál a kezdővonalra a színpad hátsó részén.

SPORT MODEL SZABÁLYRENDSZERE

Ruházati követelmény mindkét fordulóra: _

Sportmelltartó és rövidnadrág.

A szín és az anyag szabadon választható. A rövidnadrágnak a fenék 1/3-át és a teljes első részt fednie kell. **Sportcipő – platform nélkül.** Szabadon választott frizura. A bőr természetes és egészségesen barnított. A használt barnító - ProTan A stílusos ékszerek megengedettek az ízlésség határain belül. A versenybírónak jogában áll eldöntetni, hogy a versenyző ruházata elfogadható-e az ízlés és az illem szabályai szerint.

Első kör – Elődöntő - a fizikum értékelése negyedfordulatok által. A versenyzők felsorakoznak a regisztrációs számaik alapján a bírók felé szemben, majd „Negyedfordulat jobbra” utasításait követve negyedfordulatokat tesznek. A bírók egyszerre legalább kettő, de nem több, mint öt versenyzőt hasonlítanak össze és értékelnek.

Negyedfordulat jobbra: (A versenyző bal oldalával a bírók felé áll) A versenyző lazán, kihúzva áll. A fej és a szem a testtel megegyező irányba néz, az egyik láb kissé hajlítva, a has feszítve, a mellkas előrenyomva, a váll hátra, a karok nem

feszítve, a könyöknél hajlítva, a hüvelykujj a többi ujj mellé zárva, a kezek a test felé fordítva, a karok kissé hajlítva. A karok elhelyezése által a felsőtest kissé balra fordul, a bal váll alacsonyabban, a jobb váll előrefeszítve.

Negyedfordulat a bírónak háttal: (A versenyző a bírónak háttal áll)

A versenyző lazán kihúzva áll. A fej és a szem a testtel megegyező irányba néz, a sarkak összezárva, a lábak egymás mellett zártan nyújtva, a has feszítve, a mellkas előrenyomva, a vállak hátrafeszítve, a karok nem feszítve, a könyök hajlítva, a hüvelykujj a többi ujj mellé zárva, a kezek a test felé fordítva, a karok kissé hajlítva.

Negyedfordulat jobbra: (A versenyző a jobb oldalával a bírók felé áll) Ugyanaz, mint az első negyedfordulat, a bírók felé jobb oldallal fordulva.

Negyedfordulat jobbra, szemből: A versenyző lazán, kihúzva áll. A fej és a szem a testtel megegyező irányba néz, a sarkak összezárva, a lábak egymás mellett zártan nyújtva, a has feszítve, a mellkas előrenyomva, a vállak hátrafeszítve, a karok nem feszítve, a könyök hajlítva, a hüvelykujj a többi ujj mellé zárva, a kezek a test felé fordítva, a karok kissé hajlítva.

Az első kör pontozása:

A pontozás a versenyző általános értékelésével kezdődik. Értékelik a fizikum általános megjelenését, a nőiességet, a sportos izomfejlettséget. A kiegyensúlyozott, szimmetrikus formát, a bőr állapotát és tónusát, valamint a versenyző magabiztos és elegáns megjelenését.

A formának az edzés által elért izomfejlettségűnek kell lennie. Az izomcsoportok kerek, feszes megjelenésűek alacsony testzsírral. A forma nem lehet sem túlzottan izmos, sem túl száraz, sem túl mélyen izomszeparált vagy definiált, de V-formájú legyen. **A túl izmos vagy túl száraz forma lepontozásra kerül.** A bőr feszességét és tónusát is pontozzuk. A bőr feszes, egészséges megjelenésű és cellulit-mentes kell, hogy legyen. Az arc, haj és smink összhangban legyen a versenyző megjelenésével. A versenyző értékelése a színpadra lépéstől a színpad elhagyásáig tart. A Sportmodell kategóriában az egészséges, atletikus és fitt megjelenés általánosan vonzó bemutatását értékelik.

Második kör – Döntő Az elődöntő öt legjobb versenyzője továbbjut a döntőbe. Regisztrációs számuk alapján kerülnek a színpadra. Minden versenyzőt a regisztrációs száma és a neve szerint mutatnak be. **I-séta** :A versenyző a színpad közepére lép, ott megáll és bemutatja a négy kötelező negyedfordulatot, majd lassan visszasetál a kezdővonalra a színpad hátsó részét **T-séta** : a versenyző a színpad közepére sétál, ott megáll és bemutatja a Women's Sport

Model szemből pózát. Ezután jobbra fordul, öt lépést tesz, megáll és bemutatja a negyedfordulat balra pózt. Ezután megfordul, tíz lépést tesz a színpad másik oldala felé, ott megáll és bemutatja a negyedfordulat jobbra pózt, majd visszamegy a színpad közepére és bemutatja a negyedfordulat a bíróknak háttal pózt. Végül a versenyző lassan visszasetál a kezdővonalra a színpad hátsó részén.

WOMEN'S FIGURE SZABÁLYRENDSZERE

ENGLISH:

<https://naturalbodybuilding.eu/2018/07/25/womens-figure/>

Értékelési követelményrendszer

A Women's Figure naturál testépítés alapvető értékelési követelményrendszere

Versenyruházat:

A ruházati követelmény valamennyi fordulóra:

1 Kétrészes bikini, hátul keresztezett és a nyak mögötti pánttal!

2 A szín és az anyag szabadon választható.

3 A bikini nem lehet tanga szabású és a fenék 1/3-át, valamint a teljes első részt fednie kell

4 Magassarkú szandál (nem zárt orrú cipő). **A platform magassága nem lehet több, mint 20 mm, a sarokmagasság nem lehet több, mint 120 mm.**

Szabadon választott frizura. A bőr természetes és egészségesen barnított.

A használt barnító - ProTan vagy ugyanilyen alapú barnító (nem DreamTan).

5 A stílusos ékszerek megengedettek az ízlésesség határain belül.

A versenybírónak jogában áll eldönteni, hogy a versenyző ruházata elfogadható-e az ízlés és az illem szabályai szerint.

SELEJTEZŐ

A versenyzők magas száma esetén – több, mint 12 fő kategóriánként – válogatás történik.

Egy versenybíró (vagy a fellevezető bíró) felsorakoztatja a versenyzőket a színpadon a regisztrációs számuk alapján, balról a legalacsonyabb sorszámmal kezdve (amennyiben szükséges, két sorba). A versenyzők alapállásban állnak. Ezután a főbíró utasításait követve negyedfordulatokat tesznek.

Elődöntők

1. kör - Elődöntő

- a fizikum értékelése negyedfordulatok által

A versenyzők felsorakoznak a regisztrációs számaik alapján a bírók felé szemben, majd a főbíró „Negyedfordulat jobbra” utasításait követve negyedfordulatokat tesznek. A bírók egyszerre legalább kettő, de nem több, mint öt versenyzőt hasonlítanak össze és értékelnek.

Az összehasonlítás az alábbiak szerint történik:

Negyedfordulatok leírása:

Negyedfordulat jobbra:

(A versenyző bal oldalával a bírók felé áll)

A versenyző lazán, kihúzva áll. A fej és a szem a testtel megegyező irányba néz, a lábak feszesen összezárva, a has feszítve, a mellkas előrenyomva, a váll hátra, a karok nem feszítve, a könyöknél hajlítva, a hüvelykujj a többi ujj mellé zárva, a kezek a test felé fordítva, a karok kissé hajlítva. A karok elhelyezése által a felsőtest kissé balra fordul, a bal váll alacsonyabban, a jobb váll előrefeszítve.

Negyedfordulat a bíróknak háttal:

(A versenyző a bíróknak háttal áll)

A versenyző lazán kihúzva áll. A fej és a szem a testtel megegyező irányba néz, a sarkak összezárva, a lábak egymás mellett zártan nyújtva, a has feszítve, a mellkas előrenyomva, a vállak hátrafeszítve, a karok nem feszítve, a könyök hajlítva, a hüvelykujj a többi ujj mellé zárva, a kezek a test felé fordítva, a karok kissé hajlítva.

Negyedfordulat jobbra:

(A versenyző a jobb oldalával a bírók felé áll)

Ugyanaz, mint az első negyedfordulat, a bírók felé jobb oldallal fordulva.

Negyedfordulat jobbra, szemből:

A versenyző lazán, kihúzva áll. A fej és a szem a testtel megegyező irányba néz, a sarkak összezárva, a lábak egymás mellett zártan nyújtva, a has feszítve, a mellkas előrenyomva, a vállak hátrafeszítve, a karok nem feszítve, a könyök hajlítva, a hüvelykujj a többi ujj mellé zárva, a kezek a test felé fordítva, a karok kissé hajlítva.

Az első kör pontozása:

1 A pontozás a versenyző általános értékelésével kezdődik. Értékelik a fizikum általános megjelenését, a nőiességet, a sportos izomfejlettséget.

A kiegyensúlyozott, szimmetrikus formát, a bőr állapotát és tónusát, valamint a versenyző magabiztos és elegáns megjelenését.

2 A formának az edzés által elért izomfejlettségűnek kell lennie. Az izomcsoportok

kerek, feszes megjelenésűek alacsony testzsírral. A forma nem lehet sem túlzottan izmos, sem túl száraz, sem túl mélyen izomszeparált vagy definiált, de kifejezetten V-formájú legyen.

Az esztétikum és a sportos forma kombinációját pontozzuk. Értékeljük a forma szimmetriáját, az egyes izomcsoportok általános harmóniáját, enyhe izomszeparáltsággal és izomdefiniáltsággal. A túl izmos vagy túl száraz forma lepontozásra kerül.

3 A bőr feszségét és tónusát is pontozzuk. A bőr feszes, egészséges megjelenésű és cellulit-mentes kell, hogy legyen. Az arc, haj és smink összhangban legyen a versenyző megjelenésével.

4 A versenyző értékelése a színpadra lépéstől a színpad elhagyásáig tart.

A Women's Figure kategóriában az egészséges, atletikus és fitt megjelenés általánosan vonzó bemutatását értékeljük.

Döntő

Második kör - Döntő

Az elődöntő öt legjobb versenyzője továbbjut a döntőbe. Regisztrációs számuk alapján kerülnek a színpadra. Minden versenyzőt a regisztrációs száma és a neve szerint mutatnak be.

A versenyzők T-sétát (vagy I-sétát) mutatnak be: a versenyző a színpad közepére sétál, ott megáll és bemutatja a Women's Figure szemből pózát. Ezután jobbra fordul, öt lépést tesz, megáll és bemutatja a negyedfordulat balra pózt. Ezután megfordul, tíz lépést tesz a színpad másik oldala felé, ott megáll és bemutatja a negyedfordulat jobbra pózt, majd visszamegy a színpad közepére és bemutatja a negyedfordulat a bíróknak háttal pózt. Végül a versenyző lassan visszasetál a kezdővonalra a színpad hátsó részén.

A versenyzők nagy létszáma esetén a kategóriában I-sétát végeznek. A versenyző a színpad közepére lép, ott megáll és bemutatja a négy kötelező negyedfordulatot, majd lassan visszasetál a kezdővonalra a színpad hátsó részén.

Ezután a versenyzők a színpad közepén sorakoznak fel a legalacsonyabb regisztrációs számtól kezdve. Az egész sor egyszerre negyedfordulatokat mutat be.

. Összehasonlítjuk a szimmetriát, az arányosságot és a fizikumok formáját.

WOMEN'S PHYSIQUE SZABÁLYRENDSZERE:

English:

<https://naturalbodybuilding.eu/2018/07/25/womens-physique/>

Értékelési követelményrendszer

A Women's Physique naturál testépítés alapvető értékelési követelményrendszere

Versenyruházat és a versenyzők megjelenése

A ruházati követelmény valamennyi fordulóra:

1 Kétrészes bikini, hátul keresztezett és a nyak mögötti pánttal

2 A szín és az anyag szabadon választható.

3 A bikini nem lehet tanga szabású és a fenék 1/3-át, valamint a teljes első részt fednie kell

*4 Magassarkú szandál (nem zárt orrú cipő). **A platform magassága nem lehet több, mint 20 mm, a sarokmagasság nem lehet több, mint 120 mm.***

3 Szabadon választott frizura.

4 A bőr természetes és egészségesen barnított.

A használt barnító - ProTan vagy ugyanilyen alapú barnító (nem DreamTan).

5 A stílusos ékszerek megengedettek az ízlésség határain belül.

A versenybírónak jogában áll eldönteni, hogy a versenyző ruházata elfogadható-e az ízlés és az illem szabályai szerint.

SELEJTEZŐ

A versenyzők magas száma esetén – több, mint 12 fő kategóriánként – válogatás történik.

Egy versenybíró (vagy a felvezető bíró) felsorakoztatja a versenyzőket a színpadon a regisztrációs számuk alapján, balról a legalacsonyabb sorszámmal kezdve (amennyiben szükséges, két sorba). A versenyzők alapállásban állnak. Ezután a főbíró utasításait követve negyedfordulatokat tesznek.

Elődöntők

1. kör - Elődöntő

- a fizikum értékelése negyedfordulatok által

A versenyzők felsorakoznak a regisztrációs számaik alapján a bírók felé szemben, majd a főbíró „Negyedfordulat jobbra” utasításait követve negyedfordulatokat tesznek.

Az összehasonlítás az alábbiak szerint történik:

Az értékelés a fizikum általános megjelenésével kezdődik, figyelembe véve az arcot, az egyes izomcsoportok arányát, az izomfejlettséget, a bőr állapotát és az izomtónust. Kiegyensúlyozottan szimmetrikus fizikumú versenyző benyomását kell keltenie, aki magabiztosan van jelen a színpadon.

A kötelező pózok összehasonlítása során az első dolog, amit értékelünk, az egyes izomcsoportok bemutatása. Értékeljük a szimmetrikusan kiegyensúlyozott és fejlett izomcsoportokat és körvonalakat. Ezután a teljes fizikumot értékeljük. Az egyes izomcsoportokat az összehasonlítások során értékeljük részletesebben, amikor a bírók az izmok formáját, méretét, körvonalait hasonlítják össze. Értékelnünk kell az izomfejlettség általános egyensúlyát és azok nőiességét. A bírók értékelik az egyes izomcsoportok izomosságának arányát a testhez viszonyítva, az izomsűrűséget, az egyes izomcsoportok definiáltságát, de nem extrém mértékben, valamint a versenyző általános megjelenését. Az egyes izmok bemutatása nem lehet görcsös, ami gyakran látható a versenyzőknél. A versenyző arcának magabiztosságot, előadói képességet és a versenyzés örömeit kell sugározni. A fizikum pontozásakor a bőr feszességét és tónusát is figyelembe kell venni –a bőrnek simának és egészséges kinézetűnek kell lennie. Az értékelés során a versenyzőnek a színpadra lépéstől a színpad elhagyásáig tartó teljesítményét veszik figyelembe.

Az első kör pontozása:

1 A sportos női fizikumot értékeljük. Az értékelés alapja a versenyző általános megjelenése, izomfejlettsége, a kiegyensúlyozott, szimmetrikusan fejlett fizikum, a bőr állapota, tónusa, valamint a versenyző magabiztos előadása.

2 A formának az edzés által elért izomfejlettségűnek kell lennie. Ez a kategória csak kicsit különbözik a női testépítéstől. A versenyzőnek szimmetrikus formájúnak kell lennie megfelelő izomdefiniáltsággal és feszességgel, alacsony testzsírszázalékkal. A forma a női testépítéstől eltérően nem lehet túlzottan izmos. A versenyzőnek jellemző V-formával kell rendelkeznie. Az esztétikum és a sportos forma kombinációját pontozzuk, valamint az egyes izomcsoportok általános harmóniáját. A túl izmos vagy túl száraz forma lepontozásra kerül.

3 A bőr feszességét és tónusát is pontozzuk. Az arc, haj és smink összhangban legyen a versenyző megjelenésével.

Az izomosság értékelése

A versenyzőket a bírók kérése alapján szólítják és pontozzák. A bírók egyszerre legalább kettő, de nem több, versenyzőt hasonlítanak össze az alábbi kötelező pózokban:

a) Kettős bicepsz szemből (ujjak széttárva)

b) Oldalbicepsz (választott oldal)

c) Tricepsz (választott oldal)

d) Kettősbicepsz hátulról (ujjak széttárva)

e) Has-láb (kezek a fej mögött)

Döntő

Második kör - Döntő

- pózgyakorlat
- izomfejlettség pontozása
- közös szabadpózolás

Pózgyakorlatok

Az elődöntő öt legjobb versenyzője továbbjut a döntőbe. Regisztrációs számuk alapján kerülnek a színpadra. Minden versenyzőt a regisztrációs száma és a neve szerint mutatnak be. A versenyző bemutatja az általa választott zenével kísért pózgyakorlatát. A pózgyakorlat legfeljebb 60 másodperces lehet. Az időt a zene első ütemétől számítjuk, nem a pózolás kezdetétől. Az időkorlát lejártakor a zene elhallgat.

A pózgyakorlat értékelése

A pózgyakorlatnak be kell mutatnia az izomosságot, izomdefiniáltságot, a pózgyakorlatnak stílusosnak, elegánsnak és mozgáskoordináltnak kell lennie. A bírók értékelik a művészi előadott és jól koreografált pózgyakorlatot, amelynek tartalmaznia kell a kötelező pózokat. Tiltottak a földön fekvő pózok, a bíróknak háttal való előrehajolás, a póznadrág félrehúzása a fenékről. Tilos az eszközök használata. A pózgyakorlat értékelése közben a fizikumot nem értékelik.

Izomfejlettség értékelése

A pózgyakorlatot követően a döntőbe került versenyzők együttesen bemutatják a kötelező pózokat az összehasonlításhoz. Az utolsó összehasonlítás befejezése után a versenybíró utasítja a versenyzőket, hogy közös szabadpózolással folytassák 60 másodperces zenére. A bírók csak a döntő kötelező pózait értékelik, a közös szabadpózolást nem.