

MEN'S PHYSIQUE SZABÁLYRENDSZERE

English:

<https://naturalbodybuilding.eu/2019/09/16/mens-physique/>

Értékelési követelményrendszer

A Men's Physique alapvető értékelési követelményrendszere

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

Versenyruházat és a versenyzők megjelenése

A regisztrációnál a versenyző bemutatja a ruházatát jóváhagyásra. A versenyzőknek általuk választott színű térdközépig érő, laza rövidnadrágot kell viselniük. Szűk vagy elasztikus nadrág nem megengedett. Sportklub logója engedélyezett, márkajelzés nem. A nadrág nem lehet díszített. Tilos minden ékszer vagy kiegészítő. A színpadon nem viselhető cipő, óra, karkötő, fülbevaló és semmilyen fémtárgy. A versenyző a színpadi bemutató ideje alatt nem ehet sem rágógumit, sem semmi mást és nem használhat kellékeket.

Elődöntők

1.kör – Elődöntő

- *a fizikum értékelése negyedfordulatok által*
- *az izmosság értékelése (kötelező pózok)*

A verseny egyes részeinek leírása

1.kör – Elődöntő

A fizikum értékelése (negyedfordulatok, kötelező pózok)

A versenybíró (vagy felvezető bíró) a színpadra vezeti a versenyzőket a regisztrációs számuk alapján, a színpad bal oldalán a legalacsonyabb számtól kezdve. A műsorvezető vagy felvezető bíró bemutatja a versenyzőket a regisztrációs számuk és nevük alapján. A műsorvezető vagy felvezető bíró utasításait követve a versenyzők végrehajtják a négy alapfordulatot – mindig jobbra fordulva.

Az első kör értékelése az alábbi követelményrendszert követi:

A Men's Physique kategóriát azon férfiaknak és újoncoknak szántuk, akik a kevésbé izmos, de atlétikus és esztétikus külsőt kedvelik. Az atlétikus formát, arányosságot, izmosságot és az egyes izomcsoportok harmóniáját pontozzuk – hangsúlyozottan a mellszélességre, a vállak fejlettségére és a hasizmok mélységére. Ez nem egy testépítő kategória, így a túl izmos, vagy túl vékony versenyzőket lepontozzuk. A versenyző megjelenésének kellemes, sugárzóan energikus, erős és a versenyzést élvező benyomást kell keltenie. Az értékelés kiterjed a bőr állapotára, színére, a ruházatra és az egyes pózok megfelelő bemutatására.

Az egyes izmok bemutatása nem lehet görcsös, ami gyakran látható a versenyzőknél. A versenyző arcának magabiztosságot, előadói képességet és a versenyzés örömét 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 elődöntő két részből áll (negyedfordulatok és a fizikum értékelése)

Negyedfordulatok:

A versenyzők felső nélkül, mezítláb lépnek színpadra. Mindenfajta illetlen gyakorlat tiltott, mint például a fenék megmutatása. A versenyzők felsorakoznak a bírókkal szemben a regisztrációs számuk alapján és a versenybíró „Negyedfordulat jobbra” utasításait követve negyedfordulatokat hajtanak végre. Az összehasonlítás az alábbiak szerint történik:

Szemből:

A versenyzők egyik kezüket a csípőjükre helyezik, az egyik lábat kissé előre és oldalra helyezve.

Negyedfordulat jobbra:

A versenyzők negyedfordulatot végeznek jobbra, a bal oldalukat a bírók felé fordítva. A felsőtestet kissé a bírók felé hajlítva, a bírókra néznek. A bal kéz a csípőn, a jobb kar a test középvonala mentén kissé hajlítva, a kézfej nyitott (nem ökölbe szorított!). A karok helyzete miatt a felsőtest enyhén balra fordul, a bal váll kissé lefelé, a jobb előrefeszítve. A jobb láb kissé behajlítva, hátralépve.

Negyedfordulat a bírókban háttal:

A versenyzők negyedfordulatot végeznek jobbra, a bíróknak háttal állva. Az egyik kéz a csípőn, a másik a test mellett kissé hajlítva. A versenyzők nem fordulhatnak a felsőtestükkel a bírók felé.

Negyedfordulat jobbra:

A versenyzők negyedfordulatot végeznek jobbra, jobb oldalukat a bírók felé fordítva. A felsőtestet kissé a bírók felé hajlítva, a bírókra néznek. A jobb kéz a csípőn, a bal kar a test középvonala mentén kissé hajlítva, a kézfej nyitott (nem ökölbe szorított!). A karok helyzete miatt a felsőtest enyhén jobbra fordul, a jobb váll kissé lefelé, a bal előrefeszítve. A bal láb kissé behajlítva, hátralépve.

Negyedfordulat jobbra, szemből:

A versenyzők negyedfordulatot végeznek jobbra, arccal a bírók felé – a szemből pózban állnak.

A fizikum pontozása az alábbi öt kötelező pózban történik:

1. Kettősbicepsz szemből (a kézfej és az ujjak nyitva – nem ökölben)
2. Oldalbicepsz (a kézfej és az ujjak nyitva – nem ökölben)
3. Tricepsz (a kézfej és az ujjak nyitva – nem ökölben)
4. Kettősbicepsz hátulról (a kézfej és az ujjak nyitva – nem ökölben)
5. Has-láb – has póz, kezek a fej mögött

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 mutatnak be: egy versenyző a színpad közepére sétál, ott megáll és a Men's Physique kategóri öt kötelező póza közül bemutat egy választott pózt. Ezután jobbra fordul, öt lépést tesz, megáll és bemutat még egy választott pózt a kategóri pózai közül; ezután balra fordul, tíz lépést tesz a színpad másik oldala felé, ott megáll és bemutat még egy pózt a kategória pózai közül. A versenyzők a T-séta során legfeljebb négyet mutathatnak be az öt kötelező póz közül. A pózok nek ismételhetők! Végül a versenyző visszalép a kezdővonalra a színpad hátsó részén. A versenyzők nagy létszáma esetén a kategóriában I-sétát végeznek. A versenyzők a színpad közepére lépnek, ott megállnak és bemutatnak négyet az öt kötelező póz közül, majd lassan visszasetálnak a kezdővonalra a színpad hátsó részén. A T-séta (I-séta) után a versenyzők a színpad közepén sorakoznak fel a legalacsonyabb regisztrációs számtól kezdve. Ezután az egész sor egyszerre negyedfordulatokat mutat be. Összehasonlítjuk a szimmetriát, az arányosságot és a fizikumok formáját.

CLASSIC PHYSIQUE SZABÁLYRENDSZERE:

English:

<https://naturalbodybuilding.eu/.../25/mens-classic-physique/>

Értékelési követelményrendszer

Versenyrüházat és a versenyzők megjelenése

A versenyzőknek egyszínű fekete, szűk póznadrágot kell viselniük. A póznadrágon szerepelhet egy globális, európai vagy nemzeti szövetség logója, legfeljebb 8 cm-es méretben. A nadrág nem lehet mintás vagy díszített.

A színpadon nem viselhető cipő, óra, karkötő, fülbevaló és semmilyen fémtárgy, nem használhat kellékeket.

Elődöntők

1. kör – Elődöntő
2. a fizikum értékelése negyedfordulatok által
3. az izmosság értékelése (kötelező pózok)

A verseny egyes részeinek leírása

1. 1 kör – Elődöntő

A fizikum értékelése (negyedfordulatok, kötelező pózok)

A versenybíró (vagy felvezető bíró) a színpadra vezeti a versenyzőket a regisztrációs számuk alapján, a színpad bal oldalán a legalacsonyabb számtól kezdve. A műsorvezető vagy felvezető bíró bemutatja a versenyzőket a regisztrációs számuk és nevük alapján. A műsorvezető vagy felvezető bíró utasításait követve a versenyzők végrehajtják a négy alapfordulatot – mindig a jobb irányba fordulva.

Az első kör értékelése az alábbi követelményrendszert követi:

A fizikum értékelésekor a szimmetrikus, esztétikus megjelenés (V-hát – keskeny derék) értékelendő.

A versenyző megjelenését a 60-as és 70-es évek testépítőinek kell inspirálnia. Az izomcsoportok tömege értékelendő. Azok mérete nem lehet extrém, vagy túl száraz, az extrém szárazság pontlevonással jár. A sportos fizikum általános megjelenését pontozzuk. Kiegyensúlyozottan szimmetrikus fizikumú versenyző benyomását kell keltenie, aki magabiztosan van jelen a színpadon.

Az egyes izmok bemutatása nem lehet görcsös, ami gyakran látható a versenyzőknél. A versenyző arcának magabiztosságot, előadói képességet és a versenyzés örömét 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 izmosság értékelése

Kötelező pózok

1. Kettős bicepsz szemből

A versenyző a bírókkal szemben áll enyhén terpeszben, a karjait oldalra emelve és a könyöknél behajlítva, az öklök zárva és lefelé fordítva, a bicepszet így megfeszítve, amely az ennél a póznál értékelt fő izomcsoport. A versenyző minden szemből látható izmát feszíti, a bírók a teljes testet nézik. A kötelező pózoknál a bírók először a kijelölt izomcsoportot figyelik. Ezt követően a teljes fizikumot, a fejtől kezdve, lefelé haladva minden izomcsoporton át. Az általános benyomással kezdik, majd az izmok méretét vizsgálják, azok szimmetriáját, az izomtömeget és a barázdáltságot.

2. Oldalbicepsz

A versenyző a szabadon választott oldalával a bírók felé áll az előnyösebb karjának bemutatása érdekében. A bírókhoz közelebbi karját 90°-os szögben behajlítja, a másik kezével megfogja a csuklóját. A bírókhoz közelebb levő láb hajlítva, lábujjhegyen a földön. A versenyző kitarja mellkasát a hajlított kart nyomva és ezzel egyidejűleg feszíti a bicepszet. A comb izmait is feszíti, valamint a lábujjhegyen álló láb vádliját.

3. Kettős bicepsz hátulról

A versenyző a bíróknak háttal áll, karjait oldalra emelve és a „Kettős bicepsz előlről” pozícióba hajlítva, egyik lábával lábujjhegyen hátralépve. Megfeszíti a kar, váll, felső és alsó hát, comb és vádli izmait. Először a kar izmait értékelik, majd a teljes fizikumot. Az ebben a pózban értékelt izomcsoportok: a vállak, bicepsz, tricepsz, alkar, csuklyásizom, valamennyi hátizom, farizom, combhajlító és a vádli. A kettős bicepsz hátulról póz során lehetőség nyílik több izomcsoport tömegének, barázdáltságának és általános szimmetriájának értékelésére.

4. Tricepsz

A versenyző a szabadon választott oldalával a bírók felé áll, a bírókhoz közelebb levő lába enyhén behajlítva, a hátul levő láb jobban behajlítva, lábujjhegyen. Mindkét karja a háta mögött van, így feszíti meg az elöl levő karját. A mellkas kitárt, a hasizom megfeszítve, a comb és vádli izmai szintén. Először a tricepsz és a kar izmai kerülnek értékelésre, majd folytatódik a combokkal, a vádlival és a teljes, általános oldalról látható megjelenéssel.

5. Has-láb

A versenyző a bírókkal szemben áll, mindkét kezével a feje mögött, az egyik lábával kissé előrelépve és megfeszíti a has- és combizmait. A bírók pontozzák a has és a combok izomzatát, a barázdáltságot és a fizikum általános szimmetriáját.

Döntő

Második kör - Döntő

- pózgyakorlat (60mp)
- 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 izmosságot, izomdefiniáltságot – nem extrém módon. Tartalmaznia kell a Classic Physique kategória jellemző pózait (a „régis” testépítés által inspirált pózokat). 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 félrehúzóása a fenékről. Tilos az eszközök használata. A pózgyakorlat értékelése közben a fizikumot is értékelik.

Izomfejlettség értékelése

A pózgyakorlatot követően a döntőbe került versenyzők együttesen bemutatják a kötelező pózokat, valamint egy választható, a régi testépítés által inspirált pózt az összehasonlításához. Az utolsó összehasonlításbefejezése 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.

NATURÁL TESTÉPÍTÉS SZABÁLYRENDSZERE:

English:

<https://naturalbodybuilding.eu/2018/06/27/mens-bodybuilding/>

Értékelési követelményrendszer

A tinédzser, junior, férfi felnőtt és masters naturál testépítés alapvető értékelési követelményrendszere

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

- a testépítő versenyek egyes részeinek értékelése

Versenyruházat és a versenyzők megjelenése

A versenyzőknek egyszínű pózruhát kell viselniük. Dekorációs kiegészítő nem engedélyezett. A póznadrágnak tisztának kell lennie és reklámjelzéstől mentesnek.

A minimális oldalszélesség 2 cm és fednie kell a fenéknek legalább a felét, valamint a teljes első részt. Tömés nem engedélyezett.

A színpadon nem viselhető cipő, óra, karkötő, fülbevaló és semmilyen fémtárgy.

A versenyző a színpadi bemutató ideje alatt nem ehet sem rágógumit, sem semmi mást és nem használhat kellékeket.

SELEJTEZŐ

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

A főbíró titkára minden bírónak kiosztja a selejtező nyomtatványt. Ezekon már szerepel a versenyzők regisztrációs száma minden kategóriában.

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

A verseny egyes részeinek leírása

1. kör – Elődöntő

a fizikum értékelése negyedfordulatok által

az izmosság értékelése (kötelező pózok)

A fizikum értékelése (negyedfordulatok, kötelező pózok)

A versenybíró (vagy felvezető bíró) a színpadra vezeti a versenyzőket a regisztrációs számuk alapján, a színpad bal oldalán a legalacsonyabb számtól kezdve. A műsorvezető vagy felvezető bíró bemutatja a versenyzőket a

regisztrációs számuk és nevük alapján. A műsorvezető vagy felvezető bíró utasításait követve a versenyzők végrehajtják a négy alapfordulatot – mindig a jobb irányba fordulva.

A kötelező pózok összehasonlítása során az első dolog, amit értékelünk, az egyes izomcsoportok bemutatása.

Ezután a teljes fizikumot értékeljük. Ugyanez vonatkozik a hátsó pózokra. A bírók értékelik az egyes izomcsoportok izmosságának arányát a testhez viszonyítva, az izomsűrűséget, az egyes izomcsoportok definiáltságát, de nem extrém mértékben. AZ EXTRÉM SZÁRAZSÁG lepontozást eredményez.

Az egyes izmok bemutatása nem lehet görcsös, ami gyakran látható a versenyzőknél. A versenyző arcának magabiztosságot, előadói képességet és a

versenyzés örömét 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 izmosság értékelése

Kötelező pózok

1. Kettősbicepsz szemből

A versenyző a bírókkal szemben áll enyhén terpeszben, a karjait oldalra emelve és a könyöknél behajlítva, az

öklök zárva és lefelé fordítva, a bicepszet így megfeszítve, amely az ennél a póznál értékelt fő izomcsoport. A versenyző minden szemből látható izmát feszíti, a bírók a teljes testet nézik. A kötelező pózoknál a bírók először a kijelölt izomcsoportot figyelik. Ezt követően a teljes fizikumot, a fejtől kezdve, lefelé haldva minden izomcsoporton át. Az általános benyomással kezdik, majd az izmok méretét vizsgálják, azok szimmetriáját, az izomtömeget és a barázdáltságot.

2. Mell-csípő

A versenyző a bíróknak szemben áll enyhén terpeszben, a kezei ökölben a derekán és megfeszíti a széles hátizmát, valamint feszíti a szemből látható zmaid is. A bírók a fejlett széles hátizmot figyelik, a versenyző úgynevezett V-hátat próbál mutatni. A bírók ezután folytatják a fejtől lefelé haladva, értékelve az általános benyomást, majd az egyes izomcsoportok részleteire koncentrálnak.

3. Oldalbicepsz

A versenyző a szabadon választott oldalával a bírók felé áll az előnyösebb karjának bemutatása érdekében. A bírókhoz közelebbi karját 90°-os szögben behajlítja, a másik kezével megfogja a csuklóját. A bírókhoz közelebb levő láb hajlítva, lábujjhegyen a földön. A versenyző kitárja mellkasát a hajlított kart nyomva és ezzel egyidejűleg feszíti a bicepszet. A comb izmait is feszíti, valamint a lábujjhegyen álló láb vádliját.

4. Kettős bicepsz hátulról

A versenyző a bíróknak háttal áll, karjait oldalra emelve és a „Kettős bicepsz előlről” pozícióba hajlítva, egyik lábával lábujjhegyen hátralépve. Megfeszíti a kar, váll, felső és alsó hát, comb és vádli izmait. Először a kar izmait értékelik, majd a teljes fizikumot. Az ebben a pózban értékelt izomcsoportok: a vállak, bicepsz, tricepsz, alkar, csuklyásizom, valamennyi hátizom, farizom, combhajlító és a vádli. A kettős bicepsz hátulról póz során lehetőség nyílik több izomcsoport tömegének, barázdáltságának és általános szimmetriájának értékelésére.

5. Hát-csípő

A versenyző a bíróknak háttal áll, egyik lábával lábujjhegyen hátralépve, kezei a derekán, oldalra tárt könyökkel. A széles hátizmát a lehető legszélesebbre feszíti, a vádli izmait is megfeszíti. A bírók értékelik a széles hátizom szélességét, izomtömegét és a teljes fizikumot.

6. Tricepsz

A versenyző a szabadon választott oldalával a bírók felé áll, a bírókhoz közelebb levő lába enyhén behajlítva, a hátul levő láb jobban behajlítva, lábujjhegyen. Mindkét karja a háta mögött van, így feszíti meg az elől levő karját. A mellkas kitárt, a hasizom megfeszítve, a comb és vádli izmai szintén. Először a tricepsz és a kar izmai kerülnek értékelésre, majd folytatódik a combokkal, a vádlival és a teljes, általános megjelenéssel.

7. Has-láb

A versenyző a bírókkal szemben áll, mindkét kezével a feje mögött, az egyik lábával kissé előrelépve és megfeszíti a has- és combizomzatát. A bírók pontozzák a has és a combok izomzatát, a barázdáltságot és a fizikum általános szimmetriáját.

Döntő

Második kör - Döntő

- pózgyakorlat (nagy létszám esetén nincs 1perces szabadpóz)
- 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 mozgáskoordinátnak 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 is értékelik.

Izomfejlettség értékelése

A pózgyakorlatot követően a döntőbe került versenyzők együttesen bemutatják a kötelező pózokat az összehasonlításához. 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 szabadpózolást nem.