

ZASADY ORGANIZACJI I SĘDZIOWANIA ZAWODÓW BIKINI

(wersja polska, z czterema zwrotami)

Kategoria bikini przeznaczona jest dla kobiet, które dbają o kształty swojego ciała i o sprawność fizyczną oraz odżywiają się zdrowo. Definicja umięśnienia jest niedopuszczalna, natomiast wskazane jest, aby ciało było ujędźnione i miało zdrowy, sprężysty wygląd. Równomierny, proporcjonalny rozwój górnej i dolnej połowy ciała odgrywa ważną rolę w ocenie. Po uwagę brana jest też uroda i fryzura.

Nie jest dozwolone jednoczesne startowanie w bikini oraz w kulturystyce, fitness sylwetkowym i/lub fitness.

STRÓJ

Strojem startowym dla kategorii bikini jest kostium dwuczęściowy. Może być to gotowy kostium bikini prosto ze sklepu, o następującej charakterystyce:

- Kostium musi być gustowny i skrojony w dobrym stylu.
- Kolor i wzór kroju dobiera sobie sama zawodniczka.
- Dolna część powinna być skrojona w kształcie litery „V”. 1/3 pośladków powinna być zasłonięta. Stringi są zabronione.
- Zawodniczki występują w pantoflach na wysokim obcasie. Obuwie typu platformy jest zabronione. Zawodniczki same dobierają sobie kolor i styl obuwia.
- Zawodniczki mogą nosić gustownie dobraną biżuterię.

OPALENIZNA

Zalecane jest, aby zawodniczki miały naturalną, zdrowo wyglądającą opaleniznę.

KATEGORIE WZROSTOWE

Na początku, przez jakiś czas, rozgrywana będzie jednak kategoria open. Zarząd IFBB może, gdy uzna to za wskazane, zwiększyć liczbę kategorii wzrostowych.

ELIMINACJE

Gdy wystąpi konieczność przeprowadzenia eliminacji, zawodniczki będą wykonywały piątkami cztery zwroty.

PÓŁFINAŁY - PREZENTACJA I RUNDA PORÓWNAŃ

Cały szereg wchodzi na scenę. Sędzia sceny wywołuje zawodniczki na środek w grupach pięcioosobowych, w kolejności numerów startowych. Wykonują one cztery zwroty, stając w postawie lewym bokiem, tyłem, prawym bokiem i ponownie przodem. Gdy wszystkie zawodniczki zostały już wywołane, sędzia dzieli cały szereg na dwie równe grupy i ustawia je po obu bokach sceny.

Przebieg zwrotów w półfinale:

- **Postawa przodem:** zawodniczka stoi przodem do sędziów, jedna ręka oparta na biodrze, jedna noga lekko odstawiona na skos do przodu.
- **W prawo zwrot, postawa lewym bokiem:** zawodniczka stoi bokiem do sędziów, z tułowiem częściowo skręconym w stronę widowni i twarzą skierowaną ku widowni.

Rękę od strony widowni trzyma opartą na biodrze, nogi ustawione dowolnie, ale nie złączone.

- **W prawo zwrot, postawa tyłem:** zawodniczka stoi tyłem do widowni, stopy złączone, ręce lekko odwiedzone od tułowia (dłonie na ok. 15 cm oddalone od powierzchni bocznej ud).

- **W prawo zwrot, postawa prawym bokiem:** zawodniczka stoi bokiem do sędziów, z tułowiem częściowo skręconym w stronę widowni i twarzą skierowaną ku widowni. Rękę od strony widowni trzyma opartą na biodrze, nogi ustawione dowolnie, ale nie złączone.

- **W prawo zwrot i postawa przodem:** zawodniczka staje w postawie przodem, jak na początku wykonywania zwrotów.

Teraz sędziowie punktowi mają możliwość typowania zawodniczek do porównań w grupach po 3-5 osób. W porównaniach zawodniczki wykonują te same cztery zwroty. Sędzia sekretarz zbiera propozycje porównań od wszystkich sędziów, a sędzia główny lub sędzia sceny na ich podstawie kompletują porównania, po czym sędziowie punktowi przydzielają zawodniczkom miejsca od pierwszego do ostatniego. Pierwsza szóstka awansuje do finału.

Jeśli istnieje konieczność rozegrania eliminacji, zawodniczki wykonują w nich piątkami cztery zwroty, tak jak w porównaniach.

WYSTĘP FINAŁOWY

Zawodniczki z pierwszej szóstki wchodzi na scenę pojedynczo, maszerując po scenie po zarysach litery „T” (T-walking) w następujący sposób:

- Zawodniczka wchodzi na środek, zatrzymuje się i staje w postawie przodem.
- Teraz robi zwrot w prawo i przechodzi ok. 3 m na prawą stronę sceny, zatrzymuje się i przyjmuje postawę przodem. Następnie przechodzi na drugą stronę sceny i ponownie wykonuje postawę przodem.
- Potem przechodzi na tył sceny, zajmując swoje miejsce w szeregu zawodniczek, zgodnie z numerem startowym i wskazaniem sędziego sceny.

Następnie cały szereg ustawiany jest na środku sceny i sędzia sceny podaje zawodniczkom komendy do wykonania czterech zwrotów, po czym zmienia kolejność ustawienia zawodniczek i ponownie przeprowadza cztery zwroty.

Przebieg zwrotów w finale:

- **Postawa przodem:** zawodniczka stoi przodem do sędziów, jedna ręka oparta na biodrze, jedna noga lekko odstawiona na skos do przodu.

- **W prawo zwrot, postawa lewym bokiem:** zawodniczka stoi bokiem do sędziów, z tułowiem częściowo skręconym w stronę widowni i twarzą skierowaną ku widowni. Rękę od strony widowni trzyma opartą na biodrze, nogi ustawione dowolnie, ale nie złączone.

- **W prawo zwrot i 3 kroki na wprost:** zawodniczka wykonuje zwrot, przyjmuje postawę tyłem, po komendzie sędziego robi 3 kroki przed siebie i zatrzymuje się.

- **Postawa tyłem:** zawodniczka stoi tyłem do widowni, stopy złączone, ręce lekko odwiedzone od tułowia (dłonie na ok. 15 cm oddalone od powierzchni bocznej ud).

- **W prawo zwrot, postawa prawym bokiem:** zawodniczka stoi bokiem do sędziów, z tułowiem częściowo skręconym w stronę widowni i twarzą skierowaną ku widowni. Rękę od strony widowni trzyma opartą na biodrze, nogi ustawione dowolnie, ale nie złączone.

- **W prawo zwrot i 3 kroki na wprost:** zawodniczka wykonuje zwrot, następnie robi 3 kroki przed siebie i zatrzymuje się na linii początkowej.

- **Postawa przodem:** zawodniczka staje w postawie przodem, jak na początku wykonywania zwrotów.

ZASADY OCENY

Prezentacja „T-walking” i seria porównań oceniane są jako jedna runda półfinałowa. Kryteria oceny stosowane przez sędziów są następujące:

1. Równomierny rozwój wszystkich części ciała i piękno jego zarysów.
2. Ogólna prezentacja budowy fizycznej, a w tym:
 - Cera i karnacja skóry
 - Napięcie skóry
 - Urok osobisty i elegancja
 - Prezencja sceniczna

W wersji zatwierdzonej na Kongresie IFBB w Baku, 07.11.2010 r, z poprawkami wniesionym na Naradzie EBFF w Genui, 29.01.2011 r.

Wersja Polska uwzględnia poprawki wniesione na Posiedzeniu Zarządu PZKFITS w Kielcach, 19.02.2011 r i później.