

## **SEKCJA 7: BIKINI FITNESS KOBIEC**

Artykuł 1: Wstęp	3
Artykuł 2: Odpowiedzialność organizatorów względem zawodników i działaczy	3
Artykuł 3: Kategorie	4
Artykuł 4: Rundy	4
Artykuł 5: Runda eliminacyjna	5
Artykuł 6: Strój startowy na wszystkie rundy	5
Artykuł 7: Ocenianie i klasyfikowanie zawodniczek w rundzie eliminacyjnej	6
Artykuł 8: Półfinały: przebieg rundy 1 (porównania w czterech zwrotach)	6
Artykuł 9: Półfinały: klasyfikowanie zawodniczek w rundzie 1	7
Artykuł 10: Półfinały: Ocenianie w rundzie 1	8
Artykuł 11: Finały: strój startowy do rundy 2	9
Artykuł 12: Finały: przebieg rundy 2	9
Artykuł 13: Finały: klasyfikowanie zawodniczek w rundzie 2	10
Artykuł 14: Finały: ocenianie w rundzie 2	11
Artykuł 15: Finały: ogłaszanie wyników i nagradzanie	11
Artykuł 16: Kategoria open i jej nagradzanie	11
Artykuł 17: Wyniki klasyfikacji drużynowej i nagrody	12
Załącznik 1: Szczegółowy opis czterech zwrotów	12
Załącznik 2: Ocena kobiecej sylwetki w zwrotach	14
Załącznik 3: Jak wykonywać i oceniać T-walking	14
Załącznik 4: Zdjęcia zwrotów	15

## Artykuł 1 – Wstęp

Bikini fitness kobiet zostało oficjalnie uznana za dyscyplinę sportu na Kongresie Międzynarodowym IFBB r w Baku, 7 listopada 2010 r

### 1.1 Zasady ogólne

Przepisy IFBB dotyczące bikini fitness zawierają regulacje prawne, strategię, wytyczne oraz decyzje mające służyć IFBB i jej państwom członkowskim do zarządzania tą konkurencją.

### 1.2 Przepisy

Niektóre przepisy administracyjne i techniczne zawarte w Sekcji 1: Przepisy ogólne odnoszą się także do bikini fitness i nie są powtarzane w niniejszej Sekcji.

## Artykuł 2 – Odpowiedzialność organizatorów względem zawodników i działaczy

### 2.1 Odpowiedzialność

Organizator Mistrzostw Świata pokryje koszty zakwaterowania w pokojach dwuosobowych oraz wyżywienia (śniadanie, obiad i kolacja) zawodniczek i działaczy na następujących zasadach:

1. **Mistrzostwa Świata w Fitness** (obejmujące fitness kobiet i mężczyzn, kobiecą i męską sylwetkę, fitness sylwetkowe kobiet i **bikini fitness kobiet**): przez 4 dni (3 noclegi) dla następującej liczby osób:
  - a. Przy trzech lub więcej zawodnikach – dla dwóch oficjalnych delegatów
  - b. Przy jednym lub dwóch zawodnikach – dla jednego oficjalnego delegata

**Uwaga 1:** Maksymalna dopuszczalna liczba zawodników i zawodniczek wystawianych przez Federację Narodową w Drużynie A nie może przekraczać liczby kategorii rozgrywanych na tych Mistrzostwach, z ograniczeniem do maksimum dwóch w dowolnej kategorii.

**Uwaga 2:** Maksymalna dopuszczalna liczba zawodników lub zawodniczek wystawianych przez Federację Narodową w Drużynie A w którejkolwiek konkurencji nie może przekraczać liczby kategorii w tej konkurencji.

**Uwaga 3:** Każda Federacja Narodowa może maksymalnie wystawić w Drużynie A dziewiętnaście zawodników i zawodniczek (dwie zawodniczki w kobiecej sylwetce, dwie zawodniczki w fitness, cztery zawodniczki w fitness sylwetkowym, **sześć zawodniczek w bikini-fitness**, czterech zawodników w męskiej sylwetce i jednego zawodnika w fitness) i nie więcej niż dwóch zawodników / zawodniczek w jednej kategorii.

**Uwaga 4:** Każda Federacja Narodowa może wystawić Drużynę B. Maksymalna dopuszczalna liczba zawodników i zawodniczek w Drużynie B nie może przekraczać maksymalnej liczebności Drużyny A.

Szczegółowe informacje dotyczące składu Drużyn A i B zawarte są w Sekcji 1: Przepisy ogólne, Artykuł 9.3.

**Uwaga 5:** Delegacje przyjeżdżający bez zawodników są zobowiązani wykupić Pełen

*Pakiet Pobytowy.*

**Uwaga 6:** *Na mocy umowy zawartej między IFBB i Organizatorem, dopuszczalne jest dodanie jeden dodatkowej kategorii do programu Mistrzostw.*

**2. Mistrzostwa Świata Juniorów i Weteranów:** przez cztery dni (trzy noclegi) dla następującej liczby osób:

- a. Przy trzech lub więcej zawodnikach – dla dwóch oficjalnych delegatów
- b. Przy jednym lub dwóch zawodnikach – dla jednego oficjalnego delegata

**Uwaga 1:** *Maksymalna dopuszczalna liczba zawodników i zawodniczek wystawianych przez Federację Narodową w Drużynie A nie może przekraczać liczby kategorii rozgrywanych na tych Mistrzostwach, z ograniczeniem do maksimum dwóch w dowolnej kategorii.*

**Uwaga 2:** *Maksymalna dopuszczalna liczba zawodników zawodniczek wystawianych przez Federację Narodową w Drużynie A, w którejkolwiek konkurencji nie może przekraczać liczby kategorii w tej konkurencji.*

**Uwaga 3:** *Każda Federacja Narodowa może maksymalnie wystawić w Drużynie A dwadzieścia cztery zawodniczki i zawodników (dwie juniorki w fitness, jednego juniora w fitness, dwie juniorki w fitness sylwetkowym, **dwie juniorki w bikini fitness**, dwóch juniorów w kulturystyce, jednego juniora w kulturystyce klasycznej, jednego juniora w męskiej sylwetce, ośmiu weteranów w kulturystyce, dwóch weteranów w kulturystyce klasycznej, dwie weteranki w fitness sylwetkowym, **jedną weterankę w bikini-fitness**) i nie więcej niż dwóch zawodników lub dwie zawodniczki w jednej kategorii.*

**Uwaga 4:** *Każda Federacja Narodowa może wystawić Drużynę B. Maksymalna dopuszczalna liczba zawodników i zawodniczek w Drużynie B nie może przekraczać maksymalnej liczebności Drużyny A, za wyjątkiem kategorii weteranek, w których liczba startujących jest nieograniczona.*

*Szczegółowe informacje dotyczące składu Drużyn A i B zawarte są Sekcji 1: Przepisy ogólne, Artykuł 9.3.*

**Uwaga 5:** *Delegacji przyjeżdżający bez zawodniczek są zobowiązani wykupić Pełen Pakiet Pobytowy.*

**Uwaga 6:** *Na mocy umowy zawartej między IFBB i Organizatorem, dopuszczalne jest dodanie jeden dodatkowej kategorii do programu Mistrzostw.*

3. W bikini fitness juniorek (wiek 16-23 lata) każda Federacja Narodowa może wystawić:

- a. Drużynę A złożoną maksymalnie z dwóch zawodniczek, z ograniczeniem do dwóch zawodniczek w jednej kategorii.
- b. Drużynę B złożoną maksymalnie z dwóch zawodniczek, z ograniczeniem do dwóch zawodniczek w jednej kategorii.

4. W fitness sylwetkowym weteranek (wiek powyżej 35 lat) każda Federacja Narodowa może wystawić w Drużynie A maksimum jedną zawodniczkę. Liczba zawodniczek w Drużynie B jest nieograniczona.

### **Artykuł 3 – Kategorie**

#### 3.1 Kategorie:

Na Mistrzostwach Świata rywalizacja w bikini fitness odbywa się w następujących kategoriach:

- a. Kategoria A: do 160 cm włącznie
- b. Kategoria B: do 163 cm włącznie
- c. Kategoria C: do 166 cm włącznie
- d. Kategoria D: do 169 cm włącznie
- e. Kategoria E: do 172 cm włącznie
- f. Kategoria F: powyżej 172 cm

3.2 Na zawodach międzynarodowych w bikini fitness junierek rozgrywane są obecnie dwie następujące kategorie::

- Wiek od 16 do 23 lat włącznie:

- a. Kategoria A: do 163 cm włącznie
- b. Kategoria B: powyżej 163 cm

3.3 Na zawodach międzynarodowych w bikini fitness weteranek (powyżej 35 lat) rozgrywana jest obecnie jedna kategoria open:

### **Artykuł 4 – Rundy**

#### 4.1 Rundy:

W bikini fitness kobiet rozgrywane są następujące trzy rundy:

1. Runda eliminacyjna (cztery zwroty)
2. Półfinały: Runda 1 (cztery zwroty i porównania w czterech zwrotach)
3. Finały: Runda 2 (prezentacja indywidualna „T-walking” plus cztery zwroty)

### **Artykuł 5 – Runda eliminacyjna**

#### 5.1 Zasady ogólne:

Po oficjalnej weryfikacji zawodniczek powinien być podany do wiadomości ostateczny program czasowy rozgrywania zawodów. Aby zawodnicy mieli dość czasu na rozgrzewkę i przebranie się w strój startowy, powinni stawić się na zapleczu sceny nie później niż na 45 minut przed rozpoczęciem rozgrywania ich kategorii. Odpowiedzialność za przybycie i przygotowanie się do startu na moment wywołania ich kategorii do wyjścia na scenę spoczywa wyłącznie na zawodnikach. Niespełnienie tego warunku może doprowadzić do wyeliminowania z zawodów.

#### 5.2 Procedura rozgrywania rundy eliminacyjnej:

Runda eliminacyjna rozgrywana jest tylko wtedy, gdy w danej kategorii startuje więcej niż 15 zawodniczek. Runda eliminacyjna przebiega w następujący sposób:

1. Wszystkie startujące zawodniczki wprowadzane są na scenę, w kolejności numerów startowych i ustawiane są w jednym lub w dwóch szeregach, jeśli to konieczne.

2. Szereg dzielony jest na dwie zbliżone wielkością grupy, z których jedna ustawiana jest ukośnie po lewej stronie sceny, a druga – po prawej. Centralna część sceny pozostaje wolna i jest przeznaczona do przeprowadzania porównań.

3. W grupach składających się co najwyżej z dziesięciu zawodniczek, stojących w kolejności numerów startowych, zawodniczki kierowane są na środek sceny w celu wykonania zwrotów.

4. Na komendę Sędziego Głównego lub Sędziego Sceny zawodniczki wykonują następujące cztery zwroty:

- a. W prawo zwrot (lewym bokiem do sędziów)
- b. W prawo zwrot (tyłem do sędziów)
- c. W prawo zwrot (prawym bokiem do sędziów)
- d. W prawo zwrot (przodem do sędziów)

**Uwaga 1:** Szczegółowy opis wykonywania zwrotów w bikini fitness kobiet znajduje się w **Załączniku 1** do niniejszej Sekcji.

**Uwaga 2:** Podczas przebywania na scenie zawodniczkom nie wolno żuć gumy ani ssać cukierków.

**Uwaga 3:** Podczas przebywania na scenie zawodniczkom nie wolno pić wody ani żadnych innych napojów.

5. Po zakończeniu wykonywania czterech zwrotów, wszystkie zawodniczki są ponownie ustawiane w jednym szeregu, w kolejności numerów startowych, po czym schodzą ze sceny.

## **Artykuł 6 – Strój startowy na wszystkie rundy**

6.1 Strój startowy do rundy 1 oraz pozostałych rund (dwuczęściowy kostium bikini) powinien spełniać następujące wymagania:

1. Zawodniczki startują w nieprzezroczystych, dwuczęściowych kostiumach.
2. Kolor, tkaninę i jej strukturę oraz zdobienia i krój kostiumu bikini, a także kolor i styl pantofli na wysokim obcasie pozostawia się zawodniczkom do wyboru, za wyjątkiem ograniczeń wymienionych poniżej.
3. Grubość podeszwy pantofli nie może przekraczać 1 cm, a wysokość szpilki nie może przekraczać 12 cm. Pantofle na grubej podeszwie typu platformy są zabronione.
4. Majteczki od kostiumu muszą zakrywać minimum  $\frac{1}{3}$  pośladków oraz podbrzusze. Kostium musi być elegancki i w dobrym stylu. Stringi są surowo zabronione.
5. Kostium podlega oględzinom i akceptacji podczas weryfikacji.

6.2 Fryzura może być wyszukana, stylizowana.

6.3 Za wyjątkiem obrączek ślubnych, kolczyków w uszach i bransoletek na nadgarstkach, zawodniczkom nie wolno nosić innej biżuterii, a także okularów, zegarków, wisiorów, naszyjników, peruk, rozpraszających ozdób i sztucznych dodatków do sylwetki (w tym protez), za wyjątkiem implantów piersi. Implanty i wstrzykiwanie płynów w celu zmiany naturalnych kształtów innych części ciała lub

mięśni jest surowo zabronione i może pociągać za sobą dyskwalifikację zawodniczki

6.4 IFBB zabroniła stosowania wszelkich łatwościeralnych środków opalających i brązujących. Jeśli opalenizna schodzi ze skóry przez proste potarcie, zawodnik nie będzie wpuszczony na scenę. Preparaty do sztucznego barwienia ciała oraz samoopalające mogą być używane pod warunkiem, że zostały zastosowane co najmniej 24 godziny przed występem. Profesjonalne metody barwienia ciała na zawody (atomizery ze sprężonym powietrzem, natryskowe opalanie kabinowe) mogą być używane pod warunkiem, że są nakładane przez specjalistyczne firmy lub wykwalifikowany personel. Błyszczące, lśniące, świecące, perłowe, metaliczne i złociste środki koloryzujące są niedozwolone, ani jako składniki kosmetyków opalających, ani stosowane oddzielnie.

6.5 Najwyższy rangą przedstawiciel IFBB lub desygnowany do tego działacz ma prawo do podjęcia decyzji odnośnie tego, czy strój zawodniczki spełnia ogólnie przyjęte standardy dobrego smaku i przyzwoitości oraz czy, ewentualnie, polecić zawodniczce zmianę stroju, jeśli nie spełnia on wymagań IFBB.

## **Artykuł 7: Ocenianie i klasyfikowanie zawodniczek w rundzie eliminacyjnej**

### 7.1 Ocenianie w rundzie eliminacyjnej:

1. W tym momencie sędziowie oceniają całościowo sylwetkę pod kątem ogólnych proporcji, symetrii, harmonijnego rozwoju, kształtów oraz napięcia skóry.

Szczegółowe wytyczne odnośnie oceny budowy fizycznej zawodniczek w bikini fitness podane są w Artykule 10 niniejszej Sekcji.

Ocenianie w rundzie eliminacyjnej przebiega w następujący sposób:

2. Jeśli występuje ponad 15 zawodniczek, sędziowie punktowi typują pierwszą piętnastkę przez stawianie znaku „X” przy ich numerach startowych, korzystając z Formularza 1, zatytułowanego „Runda Eliminacyjna (sędziowie)”.

3. Stosując Formularz 2, zatytułowany „Runda Eliminacyjna (sekretariat)”, sędziowie sekretariatu przenoszą decyzje sędziów punktowych na ten Formularz i podliczają ich oceny w celu wyłonienia czołowej piętnastki zawodniczek.

4. Jeśli pojawia się remis dwóch lub więcej zawodniczek na miejscu 15, remisujące zawodniczki wprowadzane są na scenę a sędziowie dokonują ponownej ich oceny w czterech zwrotach, co ma na celu pozbycie się remisu.

5. Jedynie pierwszych piętnaście zawodniczek awansuje do półfinału (rundy 1).

## **Artykuł 8 – Przebieg rundy 1**

Runda 1 może nie być rozgrywana jeśli w danej kategorii występuje 6 lub mniej zawodniczek. Decyzję podejmuje Sędzia Główny. Będzie ona ogłoszona po zakończeniu oficjalnej weryfikacji.

### 8.1 Runda 1 przebiega w następujący sposób:

1. Wszystkie 15 półfinalistek wchodzi na scenę jako grupa i staje w jednym szeregu, w kolejności numerów startowych. Każda z półfinalistek przedstawiana jest przez

podanie jej numeru startowego, imienia i nazwiska oraz kraju.

2. Szereg dzielony jest na dwie zbliżone wielkością grupy, z których jedna ustawiana jest ukośnie po lewej stronie sceny, a druga – po prawej. Centralna część sceny pozostaje wolna i jest przeznaczona do przeprowadzania porównań.

3. W grupach składających się co najwyżej z ośmiu zawodniczek, stojących w kolejności numerów startowych, zawodniczki kierowane są na środek sceny w celu wykonania czterech zwrotów. Wykonując zwroty, zawodniczki stoją nieruchomo.

4. To początkowe pogrupowanie zawodniczek i wykonywanie czterech zwrotów ma pomóc sędziom w wytypowaniu zawodniczek do porównań. Szczegółowy opis wykonywania zwrotów w bikini fitness kobiet znajduje się w **Załączniku 1** do niniejszej Sekcji.

5. Teraz wszyscy sędziowie proszeni są o dostarczenie do Sędziego Głównego swoich indywidualnych propozycji do pierwszego porównania czołowych pięciu zawodniczek. Sędzia Główny przeanalizuje propozycje dostarczone przez wszystkich sędziów punktowych i, w oparciu o nie, ustali skład pierwszego porównania, uwzględniającego zawodniczki najczęściej proponowane przez sędziów punktowych. Oznacza to, że te zawodniczki są najlepsze w całym szeregu. Liczbę zawodniczek występujących w porównaniach ustala Sędzia Główny, ale w żadnym porównaniu nie może być mniej niż trzy lub więcej niż osiem zawodniczek.

Następnie sędziowie punktowi mogą być poproszeni o podanie swoich indywidualnych propozycji na drugie porównanie kolejnych pięciu zawodniczek, obejmujące zawodniczki plasujące się w środkowej strefie grupy. Potem Sędzia Główny formuje trzecie porównanie z zawodniczek plasujących się w końcowej strefie piętnastki półfinalistek.

Każda zawodniczka będzie co najmniej raz porównywana. O liczbie porównań decyduje Sędzia Główny.

6. Porównania przeprowadzane są na środku sceny.

7. Po zakończeniu ostatniego porównania, wszystkie zawodniczki ustawiane są w jednym szeregu w kolejności numerów startowych, po czym schodzą ze sceny.

## **Artykuł 9 – Klasyfikowanie zawodniczek w rundzie 1**

### 9.1 Klasyfikowanie w rundzie 1:

Klasyfikowanie w rundzie 1 przebiega w następujący sposób:

1. Korzystając z Formularza 3, zatytułowanego „Karta ocen sędziowskich (półfinał)”, każdy sędzia punktowy przyznaje każdej zawodniczce indywidualne miejsce, od 1 do 15, upewniając się, że żadne dwie lub więcej zawodniczek nie zostało sklasyfikowanych na tym samym miejscu. Sędziowie punktowi mogą zapisywać swoje uwagi odnośnie oceny zawodniczek na Formularzu 4, zatytułowanym „Osobiste notatki sędziego”,

2. Sędziowie sekretariatu zbierają od sędziów punktowych Formularze 3, przenoszą klasyfikację każdego sędziego na Formularz 5, zatytułowany „Protokół zbiorczy (sekretariat)”. Następnie eliminują dwie najwyższe i dwie najniższe noty (przy

dziewięciu sędziach punktowych) lub jedną najwyższą i jedną najniższą notę (jeśli mniej niż dziewięciu sędziów) u każdej zawodniczki i dodają pozostałe noty, uzyskując „Punktację rundy 1” oraz Klasyfikację po pierwszej rundzie”. Zawodniczka z najniższą punktacją sklasyfikowana jest na 1 miejscu, a zawodniczka z najwyższą punktacją – na 15 miejscu.

3. Jeśli w „Punktacji rundy 1” występuje remis, będzie on rozstrzygany przez zastosowanie „Metody porównywania miejsc”.

*Uwaga: Sposób zastosowania „Metody porównywania miejsc”:  
Indywidualne oceny remisujących zawodniczek od każdego sędziego będą porównywane kolumna po kolumnie, stawiając kropkę przy ocenie zawodniczki, która dostała niższe miejsce (mniej punktów). W tych wyliczeniach brane są pod uwagę noty wszystkich dziewięciu sędziów punktowych. Następnie zlicza się liczbę kropek przy ocenach remisujących zawodniczek. Zawodniczka z większą sumą kropek uznawana jest za zwyciężcę remisu i zostaje sklasyfikowana na wyższym (lepszym) miejscu.*

4. Oceny z półfinałów służą do sklasyfikowania 15 zawodniczek na miejscach od 1 do 15. Czołowa szóstka zawodniczek z półfinałów awansuje do finałów i rozpoczyna finały z zerową punktacją.

5. Imienne wykazy szóstek awansujących do finałów ogłaszane są po półfinałach.

## **Artykuł 10 – Ocenianie w rundzie 1**

### 10.1 Ocenianie w rundzie 1

Ocenianie zawodniczek w rundzie 1 powinno przebiegać następująco:

1. Sędzia powinien najpierw ocenić ogólny wygląd zawodniczki, obejmujący całą sylwetkę. Ocenianie, zaczynające się od ogólnego wrażenia, powinno uwzględniać fryzurę, ogólne zarysy i ukształtowanie ciała, prezentację zrównoważonej, proporcjonalnie i symetrycznie zbudowanej sylwetki, wygląd i napięcie skóry, umiejętność prezentowania się z pewnością siebie, elegancją, czarem i urokiem osobistym.

2. Budowa fizyczna powinna być oceniana pod kątem ogólnego tonusu mięśniowego, uzyskanego poprzez ćwiczenia fizyczne i sportowe odżywianie się. Poszczególne grupy mięśniowe powinny mieć uwypuklony i jędrny wygląd, ze zredukowaną ilością tkanki tłuszczowej, ale powinny mieć bardziej „miękki” i gładki wygląd niż w przypadku fitness sylwetkowego. Sylwetka nie powinna być ani za mocno umięśniona, ani nadmiernie wychudzona i nie powinna uwidaczniać separacji mięśniowej ani prążkowania mięśni. Zawodniczki uznane za zbyt umięśnione lub zbyt wychudzone będą sklasyfikowane na dalszych miejscach.

3. Ocena powinna także brać pod uwagę napięcie i jędrność skóry. Skóra powinna być gładka i wyglądać zdrowo, bez widocznych oznak cellulitu. Fryzura i makijaż powinny uzupełniać ogólny wizerunek zawodniczki.

4. Prowadzona przez sędziego ocena zawodniczki powinna także uwzględniać ogólną prezencję i sposób prezentacji swojej osoby, od momentu wejścia na scenę do momentu zejścia ze sceny. Przez cały czas zawodniczka bikini fitness musi być



oceniana pod kątem zdrowej i sprawnej sylwetki, prezentowanej jako atrakcyjna wizerunkowo całość.

5. Przypomina się sędziom, że to nie są zawody w fitness sylwetkowym. Zawodniczki powinny prezentować kształtne i ładnie zarysowane mięśnie, ale bez separacji, definicji, skrajnie niskiego poziomu tkanki tłuszczowej, odwodnienia i twardości widywanych w fitness sylwetkowym. Każda zawodniczka, która będzie eksponowała te cechy, będzie oceniana niżej.

## **Artykuł 11 – Finały**

### 11.1 Przebieg finałów:

Czołowa szóstka zawodniczek z półfinałów wchodzi do finałów, które składają się z jednej rundy:

1. Runda 2: Prezentacja indywidualna „T-walking” plus cztery zwroty.

11.2 Strój do rundy 2 musi spełniać te same kryteria jak strój do rundy 1 (patrz Artykuł 6).

**Uwaga:** Zawodniczki mogą nosić inne kostiumy jak do rundy 1, ale muszą one spełniać wymagania odnośnie elegancji, przyzwoitości i dobrego smaku zawarte w Artykule 6.

## **Artykuł 12 – Finały: przebieg rundy 2**

### 12.1 Przebieg rundy 2:

Dla rundy 2 obowiązuje następująca procedura:

1. Czołowe sześć zawodniczek wchodzi na scenę pojedynczo, jedna po drugiej, w kolejności numerów startowych, aby wykonać „T-walking” w następujący sposób:

- Zawodniczka idzie do środka sceny, zatrzymuje się i prezentuje postawę przodem.
- Następnie zawodniczka wykonuje zwrot w prawo i robi 3 kroki w kierunku bocznej krawędzi sceny, zatrzymuje się i prezentuje postawę przodem oraz tyłem.
- Potem, stojąc tyłem, zawodniczka wykonuje zwrot w prawo, robi 6 kroków w przeciwną stronę sceny, zatrzymuje się i prezentuje postawę przodem oraz tyłem.
- Następnie zawodniczka przechodzi do szeregu, który ustawiany jest w tylnej, bocznej części sceny.

2. Sześć finalistek prowadzonych jest na środek sceny, ustawianych w szeregu, w kolejności numerów startowych.

3. Na komendę Sędziego Głównego lub Sędziego Sceny zawodniczki wykonują zwroty, stojąc w kolejności numerów startowych, a następnie w odwróconej kolejności.

4. Te finałowe zwroty będą wykonywane w następujący sposób:

- Postawa przodem: zawodniczki stoją z jedną ręką opartą na biodrze i jedną nogą lekko odstawioną do przodu i na bok.
- Zwrot w prawo: zawodniczki wykonują pierwszy zwrot w prawo. Stają lewym bokiem do sędziów, z tułowiem lekko skręconym w stronę sędziów i twarzą

skierowaną w stronę sędziów, prawa ręka spoczywa na prawym biodrze, lewe ramię skierowane do dołu, lekko odwiedzone do tyłu w stosunku do osi ciała, stopy ustawione dowolnie, ale nie złączone.

- Zwrot w prawo – postawa tyłem: zawodniczki wykonują kolejny zwrot w prawo, stając tyłem do sędziów. Stoją w postawie wyprostowanej, nie pochylając tułowia do przodu. Stopy rozstawione, ale nie szerzej od barków, ramiona opuszczone wzdłuż boków tułowia, dłonie skierowane do dołu lub trzymane poziomo na boki, lub gdzieś pomiędzy tymi dwoma ustawieniami. Zawodniczkom nie wolno odwracać się ani skręcać tułowia w stronę sędziów, ale powinny przez cały czas patrzeć przed siebie, na tylną stronę sceny.
- Trzy kroki do przodu: na komendę Sędziego Głównego lub Sędziego Sceny, zawodniczki robią 3 kroki do przodu, w kierunku tylnej ściany sceny, zatrzymują się i przyjmują postawę tyłem.
- Zwrot w prawo: zawodniczki wykonują kolejny zwrot w prawo i stają prawym bokiem do sędziów, z tułowiem lekko skręconym w stronę sędziów i twarzą skierowaną w stronę sędziów, lewa ręka spoczywa na lewym biodrze, prawe ramię skierowane do dołu, lekko odwiedzone do tyłu w stosunku do osi ciała, stopy ustawione dowolnie, ale nie złączone.
- Zwrot w prawo: zawodniczki wykonują ostatni zwrot w prawo, stając przodem do sędziów.
- Trzy kroki do przodu: na komendę Sędziego Głównego lub Sędziego Sceny, zawodniczki robią 3 kroki do przodu, w kierunku przedniej krawędzi sceny, zatrzymują się i przyjmują postawę przodem.

5. Szczegółowy opis wykonywania zwrotów zamieszczony jest w Załączniku 1 do niniejszej Sekcji.

6. Sędzia Sceny zmienia kolejność ustawienia zawodniczek, a Sędzia Główny ponownie przeprowadza zwroty.

7. Po zakończeniu wykonywania zwrotów, zawodniczki schodzą ze sceny.

## **Artykuł 13 – Finały: klasyfikowanie zawodniczek w rundzie 2**

### 13.1 Klasyfikowanie w rundzie 2:

Klasyfikowanie w rundzie 2 przebiega następująco:

1. Sędziowie punktowi, korzystając z Formularza 6, zatytułowanego „Karta ocen sędziowskich (finał)” i stosując te same kryteria sędziowania jak w półfinale, klasyfikują zawodniczki na miejscach od 1 do 6, nie przyznając tego samego miejsca dwóm różnym zawodniczkom.
2. Sędziowie sekretariatu zbierają Formularze 6 od sędziów punktowych i przepisują ich noty na Formularz 5, zatytułowany „Protokół zbiorczy (sekretariat)”. Następnie eliminują dwie najwyższe i dwie najniższe noty (przy dziewięciu sędziach punktowych) lub jedną najwyższą i jedną najniższą notę (jeśli mniej niż dziewięciu sędziów) u

każdej zawodniczki i dodają pozostałe noty, wpisując ich sumę do kolumny oznaczonej jako „Punktacja rundy 2”. Punktów z półfinałów (runda 1) nie bierze się pod uwagę w finałach. Każda z zawodniczek rozpoczyna finały z zerowym kontem punktowym.

3. Jeśli w rundzie 2 wystąpi remis dwóch lub więcej zawodniczek, rozstrzygany jest poprzez zastosowanie „Metody porównywania miejsc” do punktacji w rundzie 2 (patrz Artykuł 9, punkt 3).

## **Artykuł 14 – Finały: ocenianie w rundzie 2**

### **14.1 Ocenianie rundy 2**

Te same kryteria oceny, jakie stosowano w rundzie 1 (patrz Artykuł 10), stosuje się także w rundzie drugiej. Więcej szczegółów podane jest w Załączniku 1 do niniejszej Sekcji.

Jednakże sędziowie punktowi muszą brać pod uwagę fakt, że zawodniczka może prezentować inną formę w finałach niż w półfinałach. A więc sędziowie muszą dołożyć starań, aby ta runda była oceniana ze „świeżej” perspektywy i postarać się, by wszystkie zawodniczki otrzymały uczciwe oceny, oparte na ich formie startowej prezentowanej w tej rundzie.

## **Artykuł 15 – Finały: ogłaszanie wyników i nagradzanie**

### **15.1 Ceremonia nagradzania:**

Sześć finalistek wprowadzanych jest na scenę, aby wziąć udział w ceremonii nagradzania. Spiker wyczytuje numer startowy, imię i nazwisko oraz kraj zawodniczki, która zajęła 6 miejsce, a następnie kontynuuje aż do zawodniczki na 1 miejscu.

Prezydent IFBB lub najwyższy rangą przedstawiciel IFBB na danych zawodach, w towarzystwie innych działaczy zaproszonych przez niego do udziału w tej ceremonii, wręczają czołowym zawodniczkom medale IFBB i/lub inne nagrody.

Hymn narodowy (w skróconej wersji) kraju, który reprezentuje zdobywczyni 1 miejsca, jest grany natychmiast po wręczeniu jej nagród.

Po wysłuchaniu hymnu, finalistki zobowiązane są do pozostania na scenie przez krótki okres czasu w celu wykonania zdjęć zgodnie z poleceniami Sędziego Głównego lub Sędziego Sceny. Podczas ceremonii nagradzania zawodniczkom nie wolno eksponować flagi swojego kraju.

Od zawodniczek oczekuje się akceptacji wyników, miejsc, jakie zajęły, medali oraz nagród i udziału w ceremonii nagradzania aż do jej końca (sesji fotograficznej).

Zawodniczka, który ostentacyjnie manifestuje swoje niezadowolenie i/lub schodzi ze sceny przed zakończeniem ceremonii nagradzania, może zostać zdyskwalifikowana. Szczegółowy opis ceremonii nagradzania znajduje się w Sekcji 1: Przepisy ogólne, Artykuł 16.

## **Artykuł 16 – Kategoria open i jej nagradzanie**

### **16.1 Kategoria open rozgrywana jest w następujący sposób:**

1. Natychmiast po ceremonii nagradzania w ostatniej kategorii bikini fitness, na scenę wprowadza się, w kolejności numerów startowych, sześć mistrzyń z poszczególnych kategorii, ubranych w dwuczęściowe stroje bikini i pantofle na wysokim obcasie oraz ustawia się je w jednym szeregu na środku sceny.

2. Na komendę Sędziego Głównego, zawodniczki wykonują cztery zwroty, stojąc w

kolejności numerów startowych, a potem ponownie, w odwróconej kolejności ustawienia.

3. Po zakończeniu wykonywania zwrotów zawodniczki schodzą ze sceny.

4. Sędziowie punktowi korzystają z Formularza 6, zatytułowanego „Karta ocen sędziowskich (finał)”. Każdy sędzia przyznaje każdej zawodniczce indywidualne miejsce w zakresie od 1 do 6, zwracając uwagę na to, aby dwie lub więcej zawodniczek nie zostało sklasyfikowanych na tym samym miejscu.

5. Wykorzystując Formularz 5, zatytułowany „Protokół zbiorczy (sekretariat)” i uwzględniając dziewięciu sędziów, dwie najwyższe i dwie najniższe oceny każdej zawodniczki są eliminowane. Pozostałe oceny dodaje się, uzyskując „Punktację kategorii open” oraz „KLASYFIKACJĘ KATEGORII OPEN”.

6. Jeśli w „Punktacji kategorii open” pojawia się remis, rozstrzygany jest przez zastosowanie „Metody porównywania miejsc” dla ocen w tej kategorii (patrz Artykuł 9, punkt 3).

7. Ogłasza się mistrzynią w kategorii open, której Prezydent IFBB lub najwyższy rangą działacz IFBB na danych zawodach wręcza nagrodę za kategorię open. Nagroda ta fundowana jest przez Federację Narodową będącą organizatorem tych zawodów.

## **Artykuł 17 – Wyniki klasyfikacji drużynowej i nagrody**

17.1 Zwycięzca klasyfikacji drużynowej:

Do obliczania klasyfikacji drużynowej brane są pod uwagę jedynie wyniki zawodniczek z Drużyny A. Szczegółowe zasady obliczania punktacji w klasyfikacji drużynowej zamieszczone są w Sekcji 1: Przepisy ogólne, Artykuł 18.

Najwyżsi rangą delegaci lub kierownicy drużyn sklasyfikowanych na trzech pierwszych miejscach przyjmują, w imieniu swoich krajów, nagrody za klasyfikację drużynową. Publikowanie wyników końcowych zawodów – zgodnie z Sekcją 1, Przepisy ogólne, Artykuł 18.

## **ZAŁĄCZNIK 1:**

### **OPIS WYKONYWANIA ZWROTÓW W BIKINI FITNESS**

#### **WPROWADZENIE**

Usilnie przypomina się sędziom, że sędziują zawody kobiet w BIKINI FITNESS. Nadmierne umięśnienie, unaczynienie, definicja, separacja, odwodnienie czy wychudzenie jest nie do zaakceptowania u zawodniczek w bikini fitness, przeto musi być oceniany niżej.

#### **UWAGI OGÓLNE:**

Przypomina się sędziom, że przez cały czas należy zwracać uwagę na postawę i sposób bycia zawodniczek podczas ich przebywania na scenie. Prezentowany wizerunek powinien ukazywać urok osobisty, kobiecość i pewność siebie. Jest to szczególnie istotne przez cały czas stania zawodniczki w szeregu, wykonywania prezentacji indywidualnej „T-walking” oraz zwrotów w porównaniach. Zawodniczkom stojącym w szeregu należy zwracać uwagę na to, aby nie przyjmowały napiętej postawy, mającej na celu pokazanie umięśnienia.

Zrelaksowana postawa w szeregu oznacza że zawodniczka:

- Stoi przodem do sędziów, wyprostowana, z jedną ręką opartą na biodrze i jedną nogą lekko odstawioną do przodu i w bok. Drugie ramię pozostaje swobodnie opuszczone wzdłuż tułowia,

lub

- Stoi lekko skręcona, lewym bokiem do sędziów, tak aby dobrze widoczny był numer startowy zawodniczki, z prawą ręką opartą na biodrze i lewą nogą nieznacznie wysuniętą do przodu i na bok.

Głowa i oczy skierowane do przodu, barki odciągnięte do tyłu, klatka piersiowa wypchnięta, brzuch wciągnięty.

Na komendę Sędziego Głównego, zawodniczki stojące w szeregu powinny przyjąć postawę przodem.

## **ZWROTY**

Zawodniczka, która nie przyjmie właściwej postawy, dostanie jedno ostrzeżenie, a potem zostaną odjęte punkty od jej punktacji. Wykonując zwroty, zawodniczki powinny stać nieruchomo.

### **Postawa przodem**

Zawodniczka stoi wyprostowana, głowa i wzrok skierowane przed siebie, z jedną ręką opartą na biodrze i jedną nogą lekko wysuniętą do przodu i na bok. Drugie ramię zwisa swobodnie wzdłuż tułowia, lekko odwiedzone na bok, z otwartą dłonią oraz wyprostowanymi, estetycznie ułożonymi palcami. Bez ugięcia nóg w stawach kolanowych, z klatką piersiową wypchniętą do przodu i barkami odciągniętymi do tyłu.

### **Zwrot w prawo - lewym bokiem do sędziów**

Zawodniczki wykonują pierwszy zwrot w prawo. Stoją lewym bokiem do sędziów, z tułowiem lekko skręconym w kierunku sędziów, twarzą i wzrokiem skierowanym na sędziów. Prawa ręka spoczywa na prawym biodrze, lewe ramię skierowane do dołu, lekko cofnięte do tyłu, poza oś środkową ciała, z otwartą dłonią i estetycznie ułożonymi palcami. Lewe biodro lekko uniesione, lewa noga (od strony sędziów) lekko zgięta w kolanie, stopa wysunięta do przodu na kilka centymetrów, oparta na palcach.

### **Zwrot w prawo - postawa tyłem**

Zawodniczki wykonują kolejny zwrot w prawo i stają tyłem do sędziów. Stoją wyprostowane, nie pochylając tułowia do przodu. Nogi proste, kolan nie zgięte, stopy rozstawione nie szerszej niż barki, oba ramiona proste, opadające do dołu wzdłuż boków tułowia, dłonie skierowane do dołu lub poziomo na boki, albo między tymi dwiema pozycjami, barki cofnięte, ale nie zwężone. Ułożenie dolnego grzbietu naturalne albo z lekka lordozą, górny grzbiet wyprostowany, głowa uniesiona do góry.

### **Zwrot w prawo - prawym bokiem do sędziów**

Zawodniczki wykonują kolejny zwrot w prawo, stając prawym bokiem do sędziów, z tułowiem lekko skręconym w kierunku sędziów i twarzą oraz wzrokiem skierowanym na sędziów. Lewa ręka spoczywa na lewym biodrze, prawe ramię opada swobodnie wzdłuż tułowia i jest lekko cofnięte do tyłu w stosunku do osi środkowej ciała. Dłoń otwarta, z prostymi i estetycznie ułożonymi palcami. Prawe biodro lekko uniesione, prawa noga (od strony sędziów) lekko zgięta w kolanie, ze stopą wysuniętą kilka centymetrów do przodu, palcami opartą na podłodze.

## ZAŁĄCZNIK 2:

### OCENIANIE SYLWETEK BIKINI FITNESS W ZWROTACH

Ocena powinna obejmować całą sylwetkę. Ocenianie powinno się zaczynać od ogólnego wrażenia odnośnie sylwetki i dalej powinno brać pod uwagę fryzurę, wygląd twarzy i makijaż, ogólne ukształtowanie i zarysy ciała, prezentację zrównoważonej, proporcjonalnej i symetrycznie rozwiniętej, kompletnej sylwetki, wygląd skóry i jej napięcie oraz umiejętność zawodniczki do zaprezentowania się z pewnością siebie, urokiem osobistym i elegancją.

Ponieważ wielkość umięśnienia oraz jakość mięśni nie są oceniane, sędziowie powinni preferować zawodniczki harmonijnie zbudowaną, proporcjonalną, klasyczną kobiecą sylwetką, prawidłową postawą, prawidłową budową anatomiczną (obejmującą szkielet kostny, właściwą krzywiznę kręgosłupa, właściwe proporcje długości kończyn górnych w stosunku do tułowia, proste nogi, nie wykrzywione ani beczkowato, ani iksowato). Proporcje pionowe (długość nóg w stosunku do tułowia) i proporcje poziome (szerokość bioder i talii w stosunku do szerokości barków) są jednymi z kluczowych elementów w ocenie.

Sylwetka powinna być oceniana pod kątem ogólnej jędrności ciała, uzyskanej przez ćwiczenia fizyczne oraz dietę. Poszczególne części ciała powinny mieć ładne i jędrne zarysy, ze zredukowanym poziomem tkanki tłuszczowej, ale mieć bardziej „miękką” i gładki wygląd niż w fitness sylwetkowym. Sylwetka nie powinna być ani za bardzo umięśniona, ani za bardzo wychudzona i nie powinna uwidaczniać separacji i definicji mięśniowej. Sylwetki, które zostaną uznane za zbyt umięśnione, zbyt twarde, zbyt odwodnione lub zbyt wychudzone, będą oceniane niżej.

Ocena powinna także uwzględniać wygląd i napięcie skóry. Skóra powinna być gładka i mieć zdrowy wygląd, bez oznak cellulitu. Fryzura i makijaż powinny odpowiednio uzupełniać ogólny wizerunek zawodniczki.

Ocena sędziowska powinna uwzględniać sposób prezentowania się przez zawodniczkę, od momentu wejścia na scenę, do momentu zejścia z niej. Przez cały czas zawodniczka bikini fitness powinna być obserwowana pod kątem zdrowej i sprawnej sylwetki, atrakcyjnie prezentowanej i robiącej jak najlepsze ogólne wrażenie.

Przypomina się sędziom, że nie są to zawody fitness sylwetkowego. Zawodniczki powinny prezentować kształtne i ładnie zarysowane mięśnie, ale bez separacji, definicji, skrajnie niskiego poziomu tkanki tłuszczowej, odwodnienia i twardości widywanych w fitness sylwetkowym. Każda zawodniczka, która będzie eksponowała te cechy, będzie oceniana niżej.

## ZAŁĄCZNIK 3:

### WYKONYWANIE I OCENA PREZENTACJI INDYWIDUALNEJ „T-WALKING”

Prezentacja indywidualna „T-walking” wykonywana jest w następujący sposób:

- Zawodniczka idzie do środka sceny, zatrzymuje się i przyjmuje postawę przodem.
- Następnie wykonuje zwrot w prawo i robi 3 kroki w kierunku bocznej krawędzi sceny, zatrzymuje się i przyjmuje postawę przodem oraz tyłem.
- Teraz zawodniczka robi zwrot w prawo, przechodzi 6 kroków na drugą stronę sceny, zatrzymuje się i przyjmuje postawę przodem oraz tyłem.
- Na zakończenie zawodniczka przechodzi do szeregu formowanego w tylnej, bocznej

części sceny.

Sędziowie zwracają uwagę na umiejętność atrakcyjnego prezentowania sylwetki w ruchu. Jak elegancko zawodniczki potrafią prezentować swoje sylwetki wchodząc na scenę i przechadzając się po niej. Takie elementy prezentacji jak tempo poruszania się, elegancja ruchu, gesty, umiejętność przyciągania uwagi, osobowość, charyzma, urok osobisty i prezencja sceniczna oraz naturalny rytm poruszania się powinny odgrywać istotną rolę w końcowej klasyfikacji zawodniczek.

#### **ZAŁĄCZNIK 4: ZDJĘCIA**