

## SEKCJA 8: FITNESS ATLETYCZNE 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	4
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)	6
Artykuł 9: Półfinały: klasyfikowanie zawodniczek w rundzie 1	7
Artykuł 10: Półfinały: Ocenianie w rundzie eliminacyjnej, rundzie 1 i rundzie 2	8
Artykuł 11: Finały	9
Artykuł 12: Finały: przebieg rundy 2	9
Artykuł 13: Finały: klasyfikowanie zawodniczek w rundzie 2	10
Artykuł 14: Finały: ocenianie w rundzie 2	10
Artykuł 15: Finały: przebieg rundy 3 (program dowolny)	
Artykuł 16: Finały: klasyfikowanie zawodniczek w rundzie 3	
Artykuł 17: Finały: ocenianie w rundzie 3	
Artykuł 18: Finały: ogłaszanie wyników i nagradzanie	10
Artykuł 19: Kategoria open i jej nagradzanie	11
Artykuł 20: Wyniki klasyfikacji drużynowej i nagrody	11
Załącznik 1: Opis czterech zwrotów w fitness atletycznym kobiet	12
Załącznik 2: Ocena kobiecej sylwetki w zwrotach	13
Załącznik 3: Opis póz obowiązkowych w fitness atletycznym kobiet	14
Załącznik 4: Zdjęcia zwrotów i póz obowiązkowych	14

## Artykuł 1 – Wstęp

Fitness atletyczne kobiet zostało oficjalnie uznane za dyscyplinę sportu na Kongresie Międzynarodowym IFBB r w Guayaquil, 11 listopada 2012 r. Fitness atletyczne przeznaczone jest dla kobiet preferujących, w przeciwieństwie do byłych kulturystek, lżej umięśnioną, ale nadal wyczynowo i estetycznie zbudowaną sylwetkę.

### 1.1 Zasady ogólne

Przepisy IFBB dotyczące fitness atletycznego kobiet 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 fitness atletycznego kobiet 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, **fitness atletyczne kobiet**, fitness plażowe mężczyzn, fitness sylwetkowe, bikini-fitness kobiet i pary mieszane) 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 fitness atletycznym kobiet**, dwie zawodniczki w fitness, cztery zawodniczki w fitness sylwetkowym, sześć zawodniczek w bikini-fitness, czterech zawodników w fitness plażowym mężczyzn 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:** Delegacji 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.

### **Artykuł 3 – Kategorie**

#### 3.1 Kategorie:

Na Mistrzostwach Świata rywalizacja w fitness atletycznym kobiet odbywa się w następujących kategoriach:

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

### **Artykuł 4 – Rundy**

#### 4.1 Rundy:

W fitness atletycznym kobiet rozgrywane są następujące cztery rundy:

1. Runda eliminacyjna (cztery pozy obowiązkowe)
2. Półfinały: Runda 1 (cztery pozy obowiązkowe i porównania w zwrotach i pozach obowiązkowych)
3. Finały: Runda 2 (pozy obowiązkowe i dogrywka)
4. Finały: Runda 3 (programy dowolne – 30 sekund)

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

#### 5.1 Zasady ogólne:

Po oficjalnej weryfikacji zawodniczek powinien być podany do wiadomości ostateczny program czasowy rozgrywania zawodów. Aby zawodniczki miały dość czasu na rozgrzewkę i przebranie się w strój startowy, powinny 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 zawodniczkach. 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 czterech póz obowiązkowych.

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

- a. Ręce uniesione przodem (ramiona na wysokości barków, dłonie otwarte)
- b. Klatka piersiowa bokiem
- c. Ręce uniesione tyłem (ramiona na wysokości barków, dłonie otwarte)
- d. Triceps bokiem

**Uwaga 1:** Szczegółowy opis wykonywania póz obowiązkowych w fitness atletycznym kobiet znajduje się w **Załączniku 3** 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 póz obowiązkowych, 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 eliminacyjnej oraz pozostałych rund (dwuczęściowy kostium bikini) powinien spełniać następujące wymagania:

1. Zawodniczki startują w jednokolorowych, nieprzezroczystych, dwuczęściowych kostiumach bikini.
2. Kolor, tkaninę i jej strukturę oraz zdobienia i krój kostiumu bikini pozostawia się zawodniczkom do wyboru, za wyjątkiem ograniczeń wymienionych poniżej.
3. Majteczki od kostiumu muszą zakrywać minimum ½ pośladków oraz podbrzusze. Kostium musi być elegancki i w dobrym stylu. Stringi są surowo zabronione.
4. Bez obuwia.
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, wisiorków, 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, zawodniczka nie będzie wpuszczona 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 opalenie 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 zawodnicze 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 ogólnego rozwoju umięśnienia, proporcji, symetrii, harmonijnego rozwoju, kształtów oraz napięcia skóry. Szczegółowe wytyczne odnośnie oceny budowy fizycznej zawodniczek w fitness atletycznym kobiet 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 pozach obowiązkowych, 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 poprzez 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 póz obowiązkowych, jak to opisano w Artykule 15.2.

4. To początkowe pogrupowanie zawodniczek i wykonywanie czterech póż obowiązkowych ma pomóc sędziom w wytypowaniu zawodniczek do porównań. Szczegółowy opis wykonywania póż obowiązkowych w fitness atletycznym kobiet znajduje się w **Załączniku 3** 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 porównywana co najmniej jeden raz. O liczbie porównań decyduje Sędzia Główny.

6. Porównania przeprowadzane są na środku sceny.

7. Podczas porównań w rundzie 1, formowanych przez Sędziego Głównego, zawodniczki wykonują następujące cztery zwroty i następujące po nich cztery pozy obowiązkowe:

- 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)
- e. Ręce uniesione przodem (ramiona na wysokości barków, dłonie otwarte)
- f. Klatka piersiowa bokiem
- g. Ręce uniesione tyłem (ramiona na wysokości barków, dłonie otwarte)
- h. Triceps bokiem

Szczegółowy opis zwrotów zawarty jest w Załączniku 1 do niniejszej Sekcji. Szczegółowy opis póż obowiązkowych zawarty jest w Załączniku 3 do niniejszej Sekcji.

8. 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 klasyfikowana 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 (lepszem) miejscu.*

4. 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 eliminacyjnej, rundzie 1 i rundzie 2**

10.1 Ocenianie zawodniczek w rundzie eliminacyjnej, rundzie 1 i rundzie 2 powinno przebiegać następująco:

1. Sędzia powinien najpierw ocenić ogólny wygląd i wytrenowanie zawodniczki. Ta ocena, powinna zaczynać się od głowy i przebiegać do dołu, obejmując całą sylwetkę. Ocena, zaczynająca się od ogólnego wrażenia, powinna uwzględniać fryzurę i makijaż, ogólny, sportowy rozwój umięśnienia, harmonijne ukształtowanie symetrycznej sylwetki, stan skóry i jej napięcie oraz umiejętność zawodniczki do atrakcyjnego, śmiałego prezentowania się na scenie.

2. Podczas porównań w pozach obowiązkowych sędzia powinien najpierw przyjrzeć się głównej grupie mięśniowej, prezentowanej w danej pozie. Następnie sędzia dokonuje przeglądu całej sylwetki, poczynając od głowy i przyglądając się każdej części ciała w sekwencji od góry do dołu. Na początku bierze się pod uwagę ogólne wrażenie, zwracając uwagę na zrównoważony rozwój mięśni i ich definicję.

Przegląd sylwetki od góry do dołu powinien obejmować głowę, kark, barki, klatkę piersiową, wszystkie mięśnie ramion i przedniej części tułowia, połączenie mięśni naramiennych z mięśniami piersiowymi, mięśnie brzucha, talię, uda, łydki i stopy.

Identyczna procedura przy pozach tyłem powinna obejmować dolne i górne partie mięśni czworobocznych, mięśnie obłe, podgrzebieniowe, prostowniki grzbietu, grupę mięśni pośladkowych, zginacze stawów kolanowych (tylna część ud), łydki i stopy. Identyczna procedura przy pozach tyłem powinna obejmować dolne i górne partie mięśni czworobocznych, mięśnie obłe, podgrzebieniowe, prostowniki grzbietu, grupę mięśni pośladkowych, zginacze stawów kolanowych (tylna część ud), łydki i stopy.

Szczegółowa ocena różnych grup mięśniowych powinna być prowadzona podczas porównań, w czasie których sędzia powinien zwracać uwagę także na porównywanie kształtów, gęstości i definicji mięśni, mając cały czas na uwadze zrównoważony rozwój ogólny i kobiecość zawodniczki.

3. Budowa fizyczna powinna być oceniana pod kątem ogólnego tonusu mięśniowego, uzyskanego poprzez ćwiczenia fizyczne i sportowe odżywianie się. Poszczególne grupy mięśniowe powinny mieć wypuklony i twardy wygląd, z niewielką ilością tkanki tłuszczowej.

4. Ocena powinna także brać pod uwagę napięcie i jędrność skóry. Skóra powinna być gładka i wyglądać zdrowo.

5. 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 fitness atletycznego musi być oceniana pod kątem zdrowej, sprawnej i wysportowanej sylwetki, prezentowanej jako atrakcyjna wizerunkowo całość.

## **Artykuł 11 – Finały**

### 11.1 Przebieg finałów:

Czołowa szóstka zawodniczek z półfinałów wchodzi do finałów, które składają się z następujących dwóch rund:

1. Runda 2: zwroty, pozy obowiązkowe i dogrywka
2. Runda 3: programy dowolne

11.2 Strój do rundy 2 i rundy 3 musi spełniać te same kryteria jak w rundzie 1 (patrz Artykuł 6).

**Uwaga:** *zawodniczki mogą nosić inny kostium niż w rundzie 1, ale musi one spełniać te same standardy dobrego smaku i przyzwoitości jakie opisano w Artykule 6,*

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

### 12.1 Przebieg rundy 2:

Dla rundy 2 obowiązuje następująca procedura:

1. Sześć finalistek wprowadzonych jest na scenę i ustawianych w szeregu, w kolejności numerów startowych. Każda zawodniczka przedstawiana jest poprzez podanie numeru startowego, imienia i nazwiska oraz kraju.

2. Szóstka finalistek wykonuje jednocześnie, jako jedna grupa, 4 zwroty i 4 pozy obowiązkowych na środku sceny. Po wykonaniu czwartej pozy, Sędzia Sceny zmienia kolejność ustawienia zawodniczek, a Sędzia Główny ponownie przeprowadza 4 zwroty i

4 pozy obowiązkowe. Ta część rundy 2 jest oceniana.

3. Bezwłocznie po zakończeniu wykonywania pól obowiązkowych, Sędzia Główny daje sygnał do rozpoczęcia trwającej 30-60 sekund dogrywki, wykonywanej przy muzyce zapewnionej przez organizatora. Ta część rundy 2 nie jest oceniana.

4. Po zakończeniu dogrywki, zawodniczki ponownie ustawiane są w jednym szeregu, w kolejności numerów startowych, po czym schodzą ze sceny.

5. Szczegółowy opis wykonywania zwrotów przedstawiony jest w Załączniku 1, a pól obowiązkowych – w Załączniku 3 do niniejszej Sekcji.

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

13.1 Klasyfikowanie zawodniczek 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. Te oceny mnoży się razy 2 i wstawia 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. Remisów w „Punktacji rundy 2” nie trzeba natychmiast rozwiązywać, gdyż „Punktacja rundy 2” będzie potem dodana do „Punktacji rundy 3”, dając „PUNKTACJĘ KOŃCOWĄ”.

### **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 i Załączniku 3 do niniejszej Sekcji.

Sędziowie punktowi 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: przebieg rundy 3 (programy dowolne)**

15.1 Procedura:

Runda 3 rozgrywana jest natychmiast po rundzie 2 i przebiega w następujący sposób:

1. Każda z sześciu finalistek, w kolejności numerów startowych, wykonuje swój indywidualny program dowolny do wybranego przez siebie podkładu muzycznego, trwający maksimum do 30 sekund. Ta runda jest oceniana.

2. Stosowanie rekwizytów jest zabronione.
3. Strojem do rundy 3 jest dwuczęściowy kostium bikini, który musi spełniać te same kryteria jak w pozostałych rundach (patrz Artykuł 6).

### **Artykuł 16 – Finały: klasyfikowanie zawodniczek w rundzie 3**

16.1 Klasyfikowanie w rundzie 3 odbywa się w następujący sposób:

1. Korzystając z Formularza 6, zatytułowanego „Karta ocen sędziowskich (finał)”, każdy sędzia klasyfikuje zawodniczki na miejscach od 1 do 6, unikając przyznawania dwóm zawodnikom tego samego miejsca.
2. Sędziowie punktowi mogą korzystać z Formularza 4, zatytułowanego “Notatki osobiste sędziego”, na którym mogą zapisywać swoje uwagi odnoszące się do zawodniczek.
3. Sędziowie sekretariatu zbierają od sędziów punktowych Formularze 6 i przepisują oceny sędziów na Formularz 5, zatytułowany „Protokół zbiorczy (sekretariat)”, do kolumny przeznaczonej dla rundy 3. 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, dodają pozostałe pięć not i wpisują sumę do kolumny oznaczonej „Punktacja rundy 3”.
4. Potem dodają “Punktację rundy 2” do “Punktacji rundy 3”, uzyskując „PUNKTACJĘ KOŃCOWĄ”. Punkty z półfinałów nie są brane pod uwagę w finałach. Każda z zawodniczek rozpoczyna finały z zerowym kontem punktowym. Następnie każdej zawodniczce wpisuje się miejsce do kolumny „MIEJSCE KOŃCOWE”. Zawodniczka z najniższą „PUNKTACJĄ KOŃCOWĄ” otrzymuje 1 miejsce, podczas gdy zawodniczka z najwyższą „PUNKTACJĄ KOŃCOWĄ” otrzymuje 6 miejsce.
5. Remisy w “Punktacji rundy 3” nie muszą być natychmiast rozstrzygane, gdyż “Punktacja rundy 3” zostaje dodana do “Punktacji rundy 2” w celu otrzymania „PUNKTACJI KOŃCIWEJ”.
6. Jeśli remis wystąpi w „PUNKTACJI KOŃCIWEJ”, będzie rozstrzygnięty przy wykorzystaniu “Punktację rundy 2”. Jeśli nadal będzie remis, należy zastosować „Metodę porównywania miejsc” do „Punktacji rundy 2” (patrz Art. 9, punkt 3)

### **Artykuł 17 – Finały: ocenianie rundy 3**

17.1 Runda 3 oceniana jest przy zastosowaniu następujących kryteriów:

1. Każdy sędzia ocenia program dowolny zwracając uwagę na sposób prezentowania umiejętności, definicję, styl, osobowość, koordynację ruchów i ogólną jakość prezentacji.
2. Sędziowie oczekują płynnych, ciekawych artystycznie i choreograficznie programów. Przypomina się sędziom, że sędziując tę rundę oceniają zarówno program jak i budowę fizyczną zawodniczek.

## **Artykuł 18 – Finały: ogłaszanie wyników i nagradzanie**

### 18.1 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 19 – Kategoria open i jej nagradzanie**

### 19.1 Kategoria open rozgrywana jest w następujący sposób:

1. Natychmiast po ceremonii nagradzania w ostatniej kategorii fitness atletycznego kobiet, na scenę wprowadza się, w kolejności numerów startowych, dwie mistrzynie z poszczególnych kategorii i ustawia się je w jednym szeregu na środku sceny.
2. Na komendę Sędziego Głównego, zawodniczki wykonują cztery zwroty i cztery pozy obowiązkowe, stojąc w kolejności numerów startowych, a potem ponownie, w odwróconej kolejności ustawienia.
3. Po zakończeniu wykonywania zwrotów i póz obowiązkowych zawodniczki schodzą ze sceny.
4. Sędziowie punktowi korzystają z Formularza 6, zatytułowanego „Karta ocen sędziowskich (finał)” w celu sklasyfikowania zawodniczek na 1 lub 2 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 mistrzynię 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 20 – 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 FITNESS ATLETYCZNYM KOBIEC**

#### **WPROWADZENIE**

Usilnie przypomina się sędziom, że sędziują zawody kobiet w FITNESS ATLETYCZNYM KOBIEC a nie zawody w byłej KOBIECEJ KULTURYSTYCE. Taki rodzaj umięśnienia, unaczynienia, definicji i uzyskiwanego poprzez dietę głębokiego odtluszczenia ciała jakie widywało się u zawodniczek startujących w kobiecej kulturystyce jest nie do zaakceptowania u zawodniczek w fitness atletycznym, 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 oraz w trakcie wykonywania zwrotów i póz obowiązkowych w porównaniach.

Zawodniczkom stojącym w szeregu należy zwracać uwagę na to, aby nie przyjmowały napiętej postawy, ze zgiętymi i odwiedzionymi szeroko na boki ramionami, mającej na celu pokazanie umięśnienia.

Zrelaksowana postawa w szeregu oznacza, że zawodniczka stoi przodem do sędziów, wyprostowana, z ramionami wiszącymi po bokach. 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**

### **Postawa przodem**

Zawodniczka stoi wyprostowana, głowa i wzrok skierowane przed siebie, pięty złączone, stopy ustawione skośnie pod kątem 30<sup>0</sup>, kolana złączone i bez ugięcia, brzuch wciągnięty, klatka piersiowa wypchnięta, barki odwiedzione do tyłu, ramiona trzymane po bokach, centralnie w stosunku do tułowia, łokcie lekko zgięte, palce dłoni złączone, dłonie zwrócone w kierunku tułowia i trzymane w pewnej odległości od tułowia, dłonie ukształtowane lekko łódeczkowato

Zawodniczki, które nie przyjmą właściwej postawy, otrzymają jedno ostrzeżenie, a po nim zostaną odjęte punkty od ich oceny.

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

Postawa wyprostowana, głowa i wzrok skierowane przed siebie, pięty złączone, stopy ustawione ukośnie pod kątem  $30^{\circ}$ , kolana złączone i bez ugięcia, brzuch wciągnięty, klatka piersiowa wypchnięta, barki odciągnięte do tyłu, lewa ręka cofnięta nieco do tyłu w stosunku do środkowej osi ciała i lekko zgięta w stawie łokciowym, palce dłoni złączone, dłoń wygięta łódeczkowato i skierowana do przodu, tak jak ciało, prawa ręka lekko wysunięta do przodu w stosunku do osi ciała, lekko zgięta w stawie łokciowym, palce dłoni złączone, dłoń wygięta łódeczkowato i skierowana w stronę ciała. Takie ułożenie ramion spowoduje lekkie skręcenie tułowia w lewo, z obniżonym lewym barkiem i uniesionym prawym barkiem. Jest to naturalne, ale nie może być przesadnie akcentowane.

Zawodniczki, które nie przyjmą właściwej postawy, otrzymają jedno ostrzeżenie, a po nim zostaną odjęte punkty od ich oceny.

### **Zwrot w prawo - postawa tyłem**

Zawodniczka stoi tyłem do sędziów, wyprostowana, głowa i wzrok skierowane przed siebie, pięty złączone, stopy ustawione skośnie pod kątem  $30^{\circ}$ , kolana złączone i bez ugięcia, brzuch wciągnięty, klatka piersiowa wypchnięta, barki odwiedzone do tyłu, ramiona trzymane po bokach, centralnie w stosunku do tułowia, łokcie lekko zgięte, palce dłoni złączone, dłonie ukształtowane łódeczkowato, zwrócone w kierunku tułowia i trzymane w pewnej odległości od tułowia.

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

Postawa wyprostowana, głowa i wzrok skierowane przed siebie, pięty złączone, stopy ustawione ukośnie pod kątem  $30^{\circ}$ , kolana złączone i bez ugięcia, brzuch wciągnięty, klatka piersiowa wypchnięta, barki odciągnięte do tyłu, prawa ręka cofnięta nieco do tyłu w stosunku do środkowej osi ciała i lekko zgięta w stawie łokciowym, palce dłoni złączone, dłoń wygięta łódeczkowato i skierowana do przodu, tak jak ciało, lewa ręka lekko wysunięta do przodu w stosunku do osi ciała, lekko zgięta w stawie łokciowym, palce dłoni złączone, dłoń wygięta łódeczkowato i skierowana w stronę ciała. Takie ułożenie ramion spowoduje lekkie skręcenie tułowia w prawo, z obniżonym prawym barkiem i uniesionym lewym barkiem. Jest to naturalne, ale nie może być przesadnie akcentowane.

## **ZAŁĄCZNIK 2:**

### **OCENIANIE KOBIECEJ SYLWETKI W ZWROTACH**

Sędzia powinien najpierw ocenić ogólny sportowy wygląd sylwetki. Ta ocena powinna brać pod uwagę całą sylwetkę i zaczynać się od ogólnego wrażenia, jakie wywołuje zawodniczka swoim występowaniem. Następnie zwraca się uwagę na fryzurę i makijaż, ogólny poziom rozwoju umięśnienia, zrównoważony rozwój i symetrię sylwetki, wygląd skóry i jej napięcie oraz umiejętność prezentowania się ze śmiałością, urokiem osobistym i elegancją.

Sylwetka powinna być oceniana pod względem stopnia ogólnego rozwoju umięśnienia, uzyskiwanego poprzez trening sportowy oraz właściwe odżywianie. Grupy mięśniowe powinny uwypuklony i jędrny wygląd, z małą ilością tkanki tłuszczowej. Sylwetka nie powinna być ani nadmiernie umięśniona, ani nadmiernie wychudzona oraz nie powinna ukazywać głębokiej separacji mięśniowej i/lub prążkowania.

Sylwetki, które będą uznane za nadmiernie umięśnione lub nadmiernie wychudzone,

zostaną ocenione niżej. Skóra powinna być gładka i mieć zdrowy wygląd, bez oznak cellulitu. Fryzura i makijaż powinny dopełniać ogólny wizerunek zawodniczki. Ocena sędziego powinna obejmować ogólną prezencję i styl prezentacji zawodniczki, od momentu jej wejścia na scenę do momentu jej zejścia ze sceny. Przez cały czas zawodniczka fitness atletycznego musi być postrzegana z położeniem nacisku na zdrową, sprawną i wysportowaną sylwetkę, prezentowaną całościowo, w atrakcyjny sposób.

### **ZAŁĄCZNIK 3:**

## **OPIS PÓZ OBOWIĄZKOWYCH WYKONYWANYCH NA ZAWODACH FITNESS ATLETYCZNEGO**

### **1.1 KOBIECE POZY OBOWIĄZKOWE**

#### **1. Ręce uniesione przodem**

Stojąc przodem do sędziów, z lewą lub prawą nogą odstawioną w bok, zawodniczka unosi oba ramiona do poziomu barków i zgina je w stawach łokciowych. Dłonie powinny być otwarte, z palcami skierowanymi do góry. Dodatkowo, zawodniczka stara się napiąć jak największą liczbę pozostałych mięśni, gdyż sędziowie dokonują oceny całej sylwetki, od głowy do stóp.

Sędziowie przyglądają się całej sylwetce i ją oceniają, od głowy do stóp, zwracając uwagę na ogólny kształt sylwetki i jej równomierny rozwój, na zarysy poszczególnych części ciała, uzyskane przez rozwój odpowiednich mięśni, a także na ogólne proporcje ciała i symetrię. Sędziowie biorą także pod uwagę gęstość mięśni, niski poziom tkanki tłuszczowej i zharmonizowany wygląd.

#### **2. Klatka piersiowa bokiem**

Zawodniczka może wybrać stronę ciała, którą chce eksponować w tej pozie, co daje jej możliwość pokazania „lepszego” ramienia. Staje lewym lub prawym bokiem do sędziów sędziów, z tułowiem lekko skręconym w kierunku sędziów, twarzą i wzrokiem skierowanym na sędziów, wciągniętym brzuchem, nogą od strony sędziów wyprostowaną, zablokowaną w kolanie, wysuniętą do przodu i opierającą na palcach, drugą nogą (dalszą od sędziów), lekko zgiętą w kolanie i całą stopą płasko spoczywającą na podłodze, oba ramionami lekko wyciągniętymi do przodu, prostymi i zablokowanymi w stawach łokciowych, złączonymi palcami obu dłoni, dłońmi zwróconymi do dołu i trzymany razem lub jedna na drugiej.

Zawodniczka napina mięśnie piersiowe, tricepsy oraz mięśnie ud, szczególnie dwugłowe ud i poprzez nacisk palcami stopy na podłogę, prezentuje napięte mięśnie łydki.

Sędziowie zwracają szczególną uwagę na rozwój mięśni piersiowych, tricepsa, mięśnia czworogłowego uda i mięśni łydki, kończąc na ocenie całej sylwetki od głowy do stóp. W tej pozie sędziowie mają okazję zobaczyć mięśnie uda i łydki z profilu, co pozwala im na bardziej dokładną ich gradację w porównaniach.

#### **3. Ręce uniesione tyłem**

Stojąc tyłem do sędziów, zawodniczka zgina ramiona tak jak w pozie przodem, trzymając dłonie rozwarte, odstawiając jedną nogę lekko w tył i opierając ją na palcach stopy. Następnie zawodniczka napina mięśnie ramion, mięśnie obręczy barkowej, górnego i dolnego grzbietu, uda i łydki.

Sędziowie dokonują przeglądu całej sylwetki, od głowy do stóp, przyglądając się kształtom całej sylwetki, zarysom poszczególnych części ciała, uzyskanym poprzez rozwój odpowiednich grup mięśniowych, a także ogólnym proporcjom sylwetki i symetrii. Sędziowie biorą także pod uwagę gęstość mięśni, niski poziom tkanki tłuszczowej i zharmonizowany wygląd.

#### **4. Triceps bokiem**

Zawodniczka może wybrać stronę ciała, którą chce eksponować w tej pozycji, co daje jej możliwość pokazania „lepszego” ramienia. Staje lewym lub prawym bokiem do sędziów, z tułowiem lekko skręconym w kierunku sędziów, twarzą i wzrokiem skierowanym na sędziów, wypchniętą klatką piersiową, wciągniętym brzuchem, oba ramiona przenosi za plecy, chwytając dłonią tylnej ręki za nadgarstek przedniej ręki. Przednia ręka (od strony sędziów) powinna być wyprostowana i zablokowana w stawie łokciowym, z otwartą dłonią, złączonymi palcami, dłonią zwróconą do dołu i trzymaną poziomo. Zawodniczka wywiera nacisk na przednią rękę, dzięki czemu może silnie napiąć triceps. Tylne nógę pozostaje lekko zgiętą w kolanie, opierając się stopą płasko na podłodze. Przednia noga (bliżej sędziów) pozostaje wyprostowana, zablokowana w kolanie, wysunięta do przodu i opiera się palcami stopy na podłodze.

Sędziowie najpierw oceniają rozwój tricepsa i kończą przeglądem całej sylwetki, od głowy do stóp. W tej pozycji sędziowie mają możliwość przyjrzenia się całej sylwetce z profilu, zarysom klatki piersiowej i brzucha oraz mięśniom uda i łydki, co pozwala im na bardziej dokładną ich gradację w porównaniach.

#### **ZAŁĄCZNIK 4: ZDJĘCIA ZWROTÓW I PÓZ OBOWIĄZKOWYCH**